BHANTE DHAMMADÍPA

MEDITACE NA BRAHMAVIHÁRY – SNĚHOV 7. – 13. KVĚTEN 2012

Obsah

Pondělí 7. května – Úvod

Tak, meditace tento týden bude na čtyři nejvyšší prodlévání, nebo nejlepší prodlévání vědomí.

Čtyři nejlepší prodlévání vědomí – které nejvíc prospívají jak nám, tak všem bytostem – to je prodlévání v lásce, v soucitu, v radosti a v odpoutání. Tyto čtyři složky.

To, co dominuje v našem vědomí – to jsou právě pocity – jak jsem vysvětloval nedávno v Lotusu.

To, co vědomí rozlišuje – jsou hlavně pocity. Vědomí je dominováno pocity. A my jsme dominováni vědomím. To, co jsme – to je naše vědomí. A to, co je vědomí – to je dominováno pocity.

Čili, nejdůležitější část buddhistické transformace vědomí – trénink v buddhistické meditaci – není nic jiného, než trénink transformace vědomí. Transformace vědomí je založena hlavně na transformaci pocitu – citu.

To, co nás váže na stav utrpení, to není nic jiného, než naše city – pocity.

Čili, vysvobození vědomí – což je úkol, cíl buddhistické meditace – není nic jiného, než zároveň vysvobození pocitu, citu. To je důležité si uvědomit.

Čili, veškeré frustrace (dle buddhistické filosofie) se kterými jsme familiární – kdybychom nebyli, tak bychom se asi tady nesešli – veškeré frustrace nejsou nic jiného, než zakalené pocity.

Rozdíl mezi námi a bytostmi které jsou plně probuzené je právě ten, že plně probuzená bytost nemá zakalené pocity. Vždy má pocity čisté. A jelikož má čisté pocity – má čistou mysl.

A tak, právě čisté pocity – v buddhismu se tomu říká árija vidjá, věda vznešených – to je ta nejvyšší věda. „Věda čistých pocitů" to je – co se tady budeme tento týden učit, o to se snažit. Nic jiného, než poznat tuto vědu čistých pocitů.

A základ této vědy čistých pocitů (který buddhismus obzvláště zdůrazňuje a pod vlivem buddhismu se dostal vlastně do všech důležitých škol jógy v Indii) – je věda „vstřebávání čtyř nekonečných pocitů". Těmto nekonečným pocitům se říká též nekonečné prodlévání. Též se jim říká nejlepší prodlévání. Brahmavihára, Apramána dhjána - nekonečné prodlévání, nejlepší prodlévání.

Toto nejlepší prodlévání je spojeno s praxí prohloubení mysli – není možné bez prohloubení mysli.

V čínské tradici, ve které jsem byl též trochu vychován – trénink v těchto čtyřech nejvyšších nebo nejlepších nekonečných prodléváních – podmínkou pro tento trénink je, že si člověk osvojil dhjány.

Dle mahájánové Abhidarmy (taky Abhidharmakóša, Mahávibháša – kdo se zajímá o studium buddhismu, možná že tato jména mu jsou familiární) – trénink ve stavech nekonečné mysli, neomezené mysli začíná tím, že člověk si osvojil čtvrtou dhjánu.

Ve čtvrté dhjáně je stav mysli dán čím? Ve čtvrté dhjáně je stav mysli dán čistotou – odpojením se od všech objektů.

Tomu odpojení se od objektů se říká upekša (v sanskritu), upekha (v páli).

Upekša znamená co? Ikha znamená nazírání, upa je tady v deprivativním smyslu – že člověk nenazírá na nic ve smyslu lpění nebo odmítání. Ve smyslu radosti anebo zloby. Tomu se říká čisté nazírání.

Čili, takové čisté nazírání se stává základem čisté lásky, čistého soucitu, čisté radosti a čistého odpoutání – neboli čisté balance vědomí.

Teďko, mnoho z nás nemá právě, ještě tento výcvik v prohloubení mysli. My se vlastně začínáme učit prohloubení mysli. Prohloubení v lásce, v soucitu, radosti… Prohloubení právě v těchto pocitech. Čili, my to bereme – aspoň většina z nás to bere – že trénink v čisté lásce, je též trénink v prohloubení mysli. Je třeba si to uvědomit.

Čili, plná očista láskou, nebo vysvobození láskou, vysvobození soucitem, vysvobození radostí, vysvobození odpoutáním – může člověk dosáhnou jedině tím, že se mysl prohloubí. Bez prohloubení mysli toho nelze dosáhnout. Tyto stavy čisté lásky atd. jsou nezbytně stavy prohloubení mysli.

My je můžeme praktikovat též ve všech stavech mysli. Ale stanou se osvobozením mysli, jedině ve stavu prohloubení.

Čili, je důležité si uvědomit: Člověk který tyto stavy praktikuje, budou pro něj požehnáním ve všech stavech mysli, ale – stanou se vysvobozením, jen ve stavu prohloubení.

A toto osvobození láskou, soucitem atd. je nazváno v buddhistických písmech jako to nejkrásnější osvobození.

Ti, co studovali buddhistickou filozofii ví o Osmi vimókša. Studoval někdo Osm vimókša – Osm osvobození? V Osmi osvobozeních, toto vysvobození je šubhá vimókša. Šubhá vimókša znamená osvobození čistotou (čisté osvobození). To je

osvobození, ve kterém mysl dosáhne čistoty tím, že nazírá „čistý objekt“. Láska, soucit, atd. jsou vždy spojené s čistým objektem.

A pozornost k tomuto čistému objektu:

V buddhismu rozlišujeme mnoho druhů pozornosti. Studenti buddhismu, kdo studoval Jóga-čárabhúmi šástra - čtyřicet druhů různých pozorností… (teď to necháme být, to je složitý).
Z nich dva druhy jsou obzvlášť důležité pro nás.

Tak zvaná tatva manasikára – pozornost ve smyslu pozorování objektu tak, jak opravdu je.

Druhá pozornost – což je pozornost, kterou budeme provozovat – je pozornost adimókšiky manasikára. To je pozornost ve smyslu rozhodnutí.

Láska, soucit, radost – obzvlášť tyto tři první nejlepší prodlévání mysli – se praktikují tím, že člověk se rozhodne jakým objekt musí být, a tak ho taky pozoruje. A nehledí na to, jestli takový opravdu je nebo není. Tím, že se rozhodne, že takovým musí být, tak se ten objekt takovým stane. Toto je též důležitá část tréninku v meditaci.

Kdo se chce naučit dobře meditovat, musí se naučit též rozhodnout, aby objekt byl takovým a stát na tom. A objekt se opravdu stane takovým – i když takový není.

Až se stanete velkými mistry v meditaci… zelená barva se může stát modrou, bílá barva se může stát černou. Sílou rozhodnutí. Vše je možné. Zlato se může stát stříbrem… Tak toto je podobný druh meditace.

Když člověk medituje na lásku – což je první meditace (a my se chceme naučit základy všech těchto čtyř nejlepších prodlévání… kolik máme?...šest dní meditace) – tak první dva dny budeme věnovat meditaci na lásku, třetí den medi-

taci na soucit, čtvrtý den meditaci na radost a pátý a šestý den se budeme věnovat meditaci na odpoutání.

Všechny tyto meditace začínají, jak už jsem řekl, adimókša – rozhodnutím.

Jestliže meditujeme na lásku, naše rozhodnutí mysli je, že já sám jsem šťastný a všechny bytosti jsou šťastny. Je to rozhodnutí – sám se stát šťastný a udělat všechny bytosti šťastnými.

Čili, člověk (jestliže síla rozhodnutí, síla mysli je dobře cvičena) – ať jsou lidi šťastní nebo nešťastní, ať trpí nebo netrpí – člověk který medituje metta vidí a úmyslně se věnuje všem bytostem ve smyslu štěstí.

Jestliže se staneme mistry této meditace, i toho největšího nepřítele, který nás nenávidí – budeme moci pozorovat s úsměvem na rtech a nenecháme se odradit jeho nenávistí – nebudeme jeho nenávistí nijak dotčeni. To je vlastně cíl metta.

Všichni víme a jistě jsme všichni udělali zkušenost, jak se špatně cítíme, když nás někdo nenávidí, nebo když nás někdo nemá rád – a jak dobře se cítíme, když nás někdo má rád, někdo nám dává lásku.

Láska ve smyslu metta – je právě opak nenávisti.

Meditace na lásku (meditace na metta) je začátkem meditace čtyř nejlepších prohloubení. Proč?

Protože všechny bytosti, bez výjimky „slídí“ po štěstí. Počínaje tím nejjednodušším jednobuněčním organizmem – až po bohy. Všechno co žije, pídí po štěstí, hledá štěstí. Štěstí je – naplnění života.

A jelikož my bytosti jsme hloupí a nevíme co je opravdové štěstí, a proto hledáním štěstí se vlastně stáváme obětí utr-pení. Protože nevíme, co je to opravdové štěstí. Právě meditace na metta je též poznáním opravdového štěstí.

A prohloubení mysli v opravdovém štěstí? – Buddha, a nejen Buddha, ale mnoho jogínů, a nejen jogínů, ale všichni inteligentní lidi – by měli považovat za tu nejkrásnější meditaci. Prohloubení ve štěstí.

Opravdové štěstí v buddhismu i v józe je stejné. Stejný trénink ve čtyřech nejlepších prodléváních najdete v Patandžali jóga suttře. V celé indické tradici ovlivněné buddhismem vlastně. Buddhismus s tímto tréninkem přišel první.

Opravdové štěstí – není nic jiného – než opravdová láska. A opravdová láska – znamená přátelství.

Metta, není nic jiného, než stav přátelství – přátelství vůči sobě a vůči všem bytostem, vůči všemu žijícímu i nežijícímu. Zkrátka – vůči všemu bez výjimky.

Toto je považováno za to nejkrásnější osvobození vědomí. Stát se přítelem všech bez výjimky. Svým vlastním přítelem.

Aby se člověk stal přítelem všech – musí se stát nejdřív svým vlastním přítelem. Proto v théravádové tradici meditace na lásku začíná odhodláním stát se svým vlastním přítelem.

V théravádové tradici toto nenajdete ve všech spisech, které vysvětlují meditaci na lásku. Ale nejdete to ve Visuddhimagga, což je hlavní spis théravádové meditace – meditace na lásku musí začít subjektem samým.

Odůvodnění jaké najdete ve Visuddhimagga je: Visuddhmagga uvádí Buddhovo rčení z Udána. Buddha říká:„Prohlédl jsem bytosti ve všech deseti směrech, ve všech světech a neviděl jsem nikoho, kdo má něco radši, než sám sebe."

A jaký je závěr z toho? Jestliže si to rozumný člověk uvědomí – nikdy nemůže používat násilí vůči druhým.

Čili, meditace na lásku je úzce spojená s meditací na soucit.

Opravdová láska znamená konec nenávisti – veškeré nenávisti, konec odporu.

A meditace na soucit je – konec násilí.

Kdo má soucit – nemá násilí. – Kdo má lásku – nezná nepřítele.

První a to nejlepší – ve smyslu nejšťastnější prodlévání mysli – je prodlévání v lásce.

A jak začít meditovat na lásku?

Jak už jsme řekli, meditace na lásku je daná odhodláním. Jakým odhodláním? Učinit všechny bytosti šťastnými – počínajíc sebou.

Proč se tyto čtyři meditace na vznešené pocity, nejlepší pocity nazývají nekonečné prodlévání, nejlepší prodlévání? Protože objekt těchto meditací je nekonečný.

Vědomí se může stát nekonečným jedině, jestliže objekt se stane nekonečný. Dle buddhistické filozofie – nekonečná moudrost může existovat jedině s objektem, který nemá hranic. Takový objekt, který nemá hranic ovšem, je jenom jeden. Jaký? Kdo ví?... Nirvána.

Proto nirvána, striktně řečeno, není žádný objekt, protože nemá hranic. Proto se nedá ani objektivizovat, ani subjektivizovat. Je nad všechny protiklady – proto je to vysvobození.

V buddhistické filozofii právě tyto čtyři prodlévání v nejlepších pocitech, v nekonečných pocitech, jsou chváleny jako jistá odhalení krásy nekonečna.

Pro obyčejné bytosti, které ještě nepoznali nevytvořené jsoucno – objektem čtyř nekonečných prodlévání jsou „nekonečné bytosti“.

Bytosti jsou nekonečné, nikdo neví kde je bytostem konec. Jelikož bytosti jsou nekonečné – světy též jsou nekonečné. Neb, bytosti dávají světům význam. Bez bytostí – svět nemá žádný význam.

Čili, objektem těchto čtyř nekonečných prodlévání, začínající láskou, jsou nekonečné bytosti. Bytosti jsou nekonečné, proto jsou tyto prodlévání nazývány nekonečnými prodléváními nebo nezměrnými prodléváními, protože nikdo nemůže změřit počet bytostí.

Pro toho, kdo realizoval nirvánu, pro toho neexistují žádné bytosti. Pro toho objektem se stávají všechny fenomény – tak je vysvětleno právě v Parámita suttra – všechny dharmy.

A teď, nejvyšší prodlévání ve čtyřech nekonečných pocitech – je prodlévání v lásce bez objektu, v soucitu bez objektu, v radosti bez objektu a v odpoutání bez objektu. To je prodlévání (dle buddhistické tradice) Buddhy samotného.

Buddha nepotřebuje mít žádný objekt – a láska a jeho vědomí nebude nikdy oddělené.

Buddha nepotřebuje žádný objekt – a soucit a jeho vědomí nebude nikdy oddělené.

Buddha nepotřebuje žádný objekt – a radost a jeho vědomí nebude nikdy oddělené.

Buddha nepotřebuje žádný objekt – a odpoutání a jeho vědomí nebude nikdy oddělené.

Čili, praxe bodhistattvy je právě praxe, která navazuje na tento stav.

A aby se tam člověk dostal, musí někde začít. A jak jsme řekli – začíná se láskou a meditující začíná sám se sebou. To je théravádová tradice.

Ovšem nemusí. Jsou meditující, kteří třeba nemají k sobě vztah. Jsou meditující, který sami sebe nenávidí. I takoví meditující se nachází. To neznamená, že to je nutnost, aby člověk začal sebou. Důležitý je pochopit princip.

Princip je, že opravdová láska je přátelství a člověk musí najít nějaký objekt, ke kterému chová čisté přátelství. A tím by měl začít.

Kdo je náš opravdový přítel? Náš opravdový přítel je ten, který nám chce prospívat a nikdy nám nechce škodit.

Čili, člověk by měl začít takovým objektem, kterému chce (když na něj myslí) – chce mu jen prospívat a nikdy mu nechce škodit. Proto je nejlehčí asi začít sám se sebou. Protože nikdo sám sobě nechce škodit, kdo má zdravé vědomí.

Jestliže ovšem naše vědomí není tak zdravé (máme jistou nenávist vůči sobě samým) – člověk může začít jakýmkoli jiným objektem. Jako…(něco k čemu může mít čisté přátelství)… začít svým přítelem, nebo s někým koho si člověk váží, nebo s nějakým zvířetem se kterým

má vztah ... jako psa, kterého má člověk rád a chce mu prospívat. Nejlepší je ovšem začít sám se sebou.

A jak začít?

Meditace metta – tak jak se učí v théravádové tradici – má čtyři předsevzetí.

Jestliže člověk začíná sebou samým, tak první předsevzetí je: Nechť jsem prost všeho nepřátelství – Avéri hómi

Je tady někdo student sanskritu nebo páli? Avéri hómi doslovně znamená – Nechť jsem ten, který nemá nepřátel. Nejlepší je to přeložit – Nechť jsem prost nepřátelství. Jestli máte rádi indické jazyky – páli nebo sanskrit – Avéri hómi – to je páli.

Druhý je: Abjápadždžo hómi – Nechť jsem prost nenávisti

Abjápada v sanskritu, taky v páli znamená nenávist. Vlastně se jedná o dva aspekty stejné mince, ale v théravádové tradici se oddělují.

Čili první meditace (jenom meditace na lásku) má čtyři objekty odhodlání. Ostatní meditace jenom jeden objekt.

První je: Nechť jsem prost nepřátelství. Druhý: Nechť jsem prost nenávisti.

Avéri hómi, Abjápadždžo hómi

Anígho hómi – třetí: Nechť jsem prost překážek

Komentáře vysvětlují igha jako upadrava. Upadrava to znamená nepohoda, katastrofa, překážka. Nejlepší je asi přeložit: „Nechť jsem prost překážek“. Tělesných i duchovních překážek. Každý, kdo to myslí se sebou samým a s druhými dobře, jim přeje, aby byli prosti překážek, aby se zbavili překážek. To je snad to nejkrásnější přání.

A poslední: Sukkhi attánam pariharámi. Což je vlastně to nejdůležitější přání. Ty tři předešlé přání jsou vlastně vysvětlením tohoto přání.

Co znamená Sukkhi attánam pariharámi? Doslovně přeložené to znamená: Nechť se nesu všude kolem ve štěstí. Ale tak je to nejkrásnější. Volně přeložené (tak se to většinou překládá) je: Nechť jsem šťastný. Ale Nechť se nosím všude kolem ve štěstí – to zní, myslím ještě líp.

Vizualizovat si to. Uvědomovat si to v páli. Můžete si to napsat v páli. Ale i v češtině je to perfektní – dobrý.

Opakujeme znova: Hlavní přání tedy „Nechť jsem šťastný“ A ty tři předešlé přání: Jak budu šťastný? Když nebudu mít

nepřátel, když nebudu mít zloby nebo nenávisti a když nebudu mít překážek. Tím se stanu šťastným.

Dotaz: Mohu se zeptat? To první „Nechť jsem prost nepřátelství“, je tam jenom abych já v sobě nepěstoval nepřátelství vůči někomu, nebo aby na mně nedolehlo nepřátelství někoho jiného?

Bh. Dh.: Obě dvě jsou tam, ale hlavní je subjekt. Nechť jsem prost nepřátelství, ať nemám nepřátelství vůčí nikomu. Protože vše začíná vědomím. Když není vědomí, nic není.

Tak, nebudeme to moc prodlužovat. Všichni si to zapsali? Ty čtyři přání? Čtyři odhodlání? A jak začít?

Je taky krásný, tyto čtyři odhodlání si nechat projít hlavou před spaním.

Ale důležité je, v meditaci dát se do dobrý, solidní meditační polohy. Duchem si projít tělem. Nejlepší projití tělem je, uvědomit si dech, jak prochází celým tělem. Uvědomit si – toto je mé tělo, tímto tělem prochází dech, a můj duch dlí v tomto těle – je vázán na toto tělo. A když se to stává jasné….

V Burmě jsou učitelé (což je dobrá věc) – kteří učí vizualizovat sebe, třeba jako zlatou pyramidu.

Když sedí člověk ve správné meditační pozici – páteř je jako osa pyramidy, dvě zkřížené nohy jsou jako úhly pyramidy – člověk si může vizualizovat sebe jako zlatou pyramidu. Zlato symbolizuje čistotu ve všech kulturách. Ovšem uvědomit si, že to je jenom pomůcka. Nic jiného. Když sebe budete vizualizovat jako zlaté pyramidy, pak všechny bytosti se stanou zlatými pyramidami. Což není špatný. No a cítit sebe – nechat dech projít tou zlatou pyramidou.

A vůči tomuto tělu a duchu, který je s tímto tělem spojen, stále navádět stav uspokojení, blaha těmito čtyřmi přáními: „Nechť jsem prost nepřátelství, nenávisti, překážek, šťastný.“ Nemyslet na nic jiného, samozřejmě. Prohloubit mysl v tomto rozjímání.

Já jsem taky učil týdenní, nebo 14denní i měsíční metta retreaty. Teď dávám jenom 2 dny. Když je třeba týdenní retreat na metta – tak první 3 nebo 4 dny jsou věnovány jenom produkci šťastného jogína. Pak teprve, když jogín se stane šťastným – no tak se učí, jak to štěstí pak rozdávat na všechny strany. Čili, to je vlastně základ.

Před spaním si to osvojit. A pak ráno s tou meditací začneme.

Když děláte meditaci v chůzi, nebo jóga cvičení, též soustředit se na tělo, soustředit se na dech v těle a pokračovat stále v tom stavu mysli – jako mantra.

Jestliže ten stav mysli nastane, tak už člověk nemusí to odhodlání opakovat. To odhodlání je jenom na to, aby se člověk stal šťastný. Když se stane šťastný, tak nemusí stále opakovat ty čtyři přání, ale setrvávat v tomto stavu vědomí.

Uvědomovat si, jak štěstí tělesné a duševní jsou spolu spojené.

Dle buddhistické filozofie, tělesné štěstí je vázáno na štěstí faktorů vědomí. Jestliže faktory vědomí mají lehkost – tělo též bude mít lehkost. Jestli faktory vědomí mají pružnost – tělo se též stane pružným. Být si toho vědomi.

A jak si toho bude člověk vědomý? Tím, že si bude uvědomovat – že uvědomění těla a uvědomění mysli je jeden proces. A jaká je nejlepší orientace v tom? – Dech právě.

Jestliže člověk dýchá s uvědoměním těla a vědomí – dech bude mít jinou kvalitu. Jestliže člověk dýchá bez uvědomění těla a vědomí – dech bude mít též jinou kvalitu. Jestliže vědomí má měkkost – tělo a tělesné počitky budou mít též měkkost. Přestože člověk bude cítit bolest, bude ji cítit s měkkým vědomím – tak ta bolest bude jiná a vědomí se lehce prohloubí. Být si toho vědom.

Dneska, protože mnoho z nás přišlo z různých krajů a mají delší cestu za sebou, skončíme o něco dřív. A zítra se budeme držet programu. Můžeme dát 10 nebo 15 minut společné meditace.

Dotaz: Ještě to zopakuji. Jak jste říkal, ty čtyři předsevzetí – ty opravdu slouží jenom na navození toho pocitu, a když si člověk uvědomí, že ten pocit je dostatečně silný a v něm,

tak už jenom prožívá ten pocit, třeba s tím dechem a uvědomuje si svou tělesnost.

Bh. Dh.: Právě tak, a když je to nejasné, znova se vrátit k těm čtyřem přáním, které přivádí toto uvědomění. Je to jasný?

Skončíme předáním zásluh pro dobro všem bytostem.

Ákásathá ca bhummathá – Dévá nágá mahiddhiká

puňňantam anumoditvá – čiram rakkhantu lóka-sásanam

Ákásathá ca bhummathá – Dévá nágá mahiddhiká

puňňantam anumoditvá – čiram rakkhantu désanam

Ákásathá ca bhummathá – Dévá nágá mahiddhiká

puňňantam anumoditvá – čiram rakkhantu mam param[1]

---

[1] **Zdroj: internet**

Úterý 8. května dopoledne – Metta

Tak, včera jsme začali s vysvětlením meditace metta. Metta – jakožto první ze vznešených, nekonečných, nejlepších příbytků vědomí.

Zdůraznili jsme, že tyto čtyři příbytky vědomí jsou jakýmsi „nápojem“ – spojením s tou nejvyšší moudrostí. Nejvyšší moudrost je moudrost neomezená.

Zdůraznili jsme, že tyto čtyři příbytky vědomí jsou nejlepší příbytky vědomí, jelikož jejich objekt nemá omezení. Tím se stávají speciálním druhem šamathhy – utišením mysli. Není to šamatha ve smyslu, že člověk se soustředí na jeden objekt a zůstává u tohoto objektu, který používá k prohloubení mysli, ale objekt se stává neomezený. Čili mysl též. Neexistuje mysl bez objektu. To je důležité si uvědomit.

Dle buddhistického učení (obzvláště zdůrazňovaného v učení severního buddhismu) – podstata vědomí je neomezenost. Vědomí které je neomezené (je to, jak říkám, obzvláště zdůrazňované v mahájánové tradici) – je to pravé vědomí. A toto pravé vědomí se stává nejlepším objektem meditace.

Pravé vědomí je srovnáváno v písmu s éterem nebo nebem. A tato meditace na pravou podstatu vědomí je považovaná za tu nejhlubší meditaci.

Ve všech tradicích se uznává, že vědomí ve své podstatě je neomezené.

To, co omezuje naše vědomí – to jsou zakalené pocity a nejasnost objektu.

Bez zakalených pocitů a bez nejasnosti objektu je možné dosáhnout přímé zkušenosti podstaty vědomí.

Čili, objekt určuje též projevení vědomí. Projevení vědomí – (vědomí se projevuje právě procesy myšlení) – záleží na objektu. A objekt zde (v těchto meditacích – jak jsme říkali) – je neomezený.

Proto je to speciální způsob šamathy – s neomezeným objektem. A neomezený objekt je právě zde též prostředkem zbavení se zakalení pocitů.

Začali jsme s meditací na lásku a lásku jsme vysvětlili jako: „Neposkvrněná láska je přátelství".

A přátelství je touha, která se stane schopností. Člověk začíná touhou – ale nakonec vyvíjí schopnost (jestliže praxí se touha stane schopností).

Meditací na lásku člověk v sobě vyvíjí schopnost být prospěšný sobě a být prospěšný druhým.

Opak lásky (to jsme zdůraznili včera) – opak lásky je nenávist.

Proto meditace metta začíná přáním zbavit se nenávisti. Zbavit se nepřátelství. Nepřátelství je aspekt nenávisti. A nenávist ve všech svých odstínech od nejhrubšího do nejjemnějšího je v podstatě nic jiného, než odpor k objektu.

Proto v sanskritu i v páli jedním ze synonym nenávisti je patigha. Pati – proti", gha – tlouct. Tlouct proti něčemu, ať už hlavou, nebo rukou, nebo myslí. Jestliže člověk proti něčemu tluče, proti něčemu má odpor, v tom momentě neprovozuje metta, neprovozuje přátelství. Je třeba si toho být vědom i v každodenním životě.

Projevem metta právě je, že odpor – (jestliže někdo dosáhne prohloubení v metta) – odpor ke všem objektům zmizí.

Čili, písmo jako Visuddhimagga vysvětluje, že přímý nepřítel metta (jako přátelství, či čisté lásky) je nenávist. To je jasné a každý může udělat zkušenost toho.

Ovšem nepřímý nepřítel metta – který se těžko odstraňuje – je lpění na objektu.

Pokud existuje lpění na objektu (dle buddhistické psychologie a nejenom buddhistické

psychologie ale i psychologie jógy – stejný princip najdete i v písmu jógy) – pokud existuje Ipění na objektu, na jakémkoli objektu, láska se stává zašpiněnou.

Čili, láska ve smyslu přátelství – čistá láska – kde člověk nebo bytost je schopná a ochotná provozovat laskavost vůči sobě a vůči druhým.

Laskavost znamená sebeodevzdání.

V Metta sutta, která je jedna z nejrecitovanějších písem v théravádové tradici, se tento stav přirovnává k matce, která se stará o svého jediného syna a je vždy ochotna ho bránit a dávat mu vše svým vlastním tělem i duchem. Toto je opravdové přátelství – nezištné.

Podstata meditace metta je právě toto přátelství rozšířit na všechny bytosti a tím se zbavit odporu.

Čili, aby člověk uspěl v šamathě, je třeba, aby se odpoutal sám od sebe. Proto meditace metta je vlastně nejlepší cesta jak dosáhnout hluboké šamathy.

Hluboká šamatha, hluboké utišení není možné bez toho, aby se člověk odpoutal sám od sebe. Právě odpoutání sama od sebe je podstata praxe metta. Prostředkem tohoto odpoutání je, že objektem lásky se stanou všechny bytosti bez rozlišení. To je třeba pochopit.

Jak se stane bytost prospěšná sobě a prospěšná druhým? Právě tím, že se zbaví v sobě odporu, nenávisti, nepřátelství a otevře se vůči všemu. To je praxe metta.

Ze začátku (jak jsme vysvětlili včera) – tato praxe je založena na odhodlání. Jestliže odhodlání uspěje, no tak už se nejedná o odhodlání – ale jedná se o stav vědomí, který vidí všechny bytosti jako sebe sama (sebou samým počínaje), jakožto bytosti jež obdržují štěstí, receptoři štěstí.

První je odhodlání – pak přímá kontemplace – a přímá zkušenost takového stavu mysli – to je samádhi metta.

Toto samádhi metta, jeho druhá stránka a jeho doplněk – je právě meditace soucitu, kde člověk vidí všechny bytosti (i bytosti šťastné) jako receptory neboli příjemce utrpení.

Oba tyto stavy vědomí mohou jedině uspět, jestliže člověk – bytost, je schopna se odpoutat od sebe.

Čili, odpoutáním od sebe se stává láska čistá a soucit čistý. Pokud není doprovázena láska a soucit odpoutáním se od sebe, nebude to ten nejlepší pobyt mysli, nejvyšší pobyt mysli. To je třeba si uvědomit.

Vraťme se k meditaci na lásku. Tedy, přátelství je láska. Láska je přátelství je přátelství je láska.

A přátelství je také schopnost být prospěšný. Ne ve smyslu jako – laň je prospěšná vlku. A štěstí vlka – je smrt pro laň. Ne. To není příklad přátelství metta.

Člověk může být jedině prospěšný sobě a prospěšný druhým, jestliže sám sebe překoná. Překonání sebe sama není nic jiného než odpoutání. Proto jak jsme již řekli, úspěch v meditaci na lásku, soucit, radost záleží na naši schopnosti odpoutání. Zde navazuje šamatha na vipassanu.

V meditaci odpoutání člověk poznává, že objekt metta (lásky), objekt soucitu atd. jsou všechny bytosti.

Student buddhismu by si měl být vědom, že „bytost“ je pouze koncept. Nikdo… Nikdy… Nikde….přímo žádnou bytost nepozná.

To, co poznáváme (co se týče buddhismu) – to poznáváme pouze tělesnost, pocity, per-

cepce, podněty a vědomí.

Toto poznání umožňuje, že mysl zůstává i v lásce, v soucitu a v radosti bez lpění a bez odporu.

Jak už jsem vysvětlil – přímý nepřítel lásky je nenávist. Nenávist nemůže existovat současně s láskou (s čistou láskou).

Aby se člověk zbavil nenávisti – musí se zbavit odporu. A odporu se jedině zbaví tím, že nelpí. Tento nepřímý nepřítel lásky právě není tak lehce postřehnutelný. A proto bytosti touží po lásce a svazují se láskou. To všichni asi známe, nemusíme o tom vyprávět.

Čili, láska je (dle buddhistická filozofie) ten nejkrásnější objekt našeho vědomí. Proto Buddha a jeho žáci vysvětlovali meditaci na lásku – jako tu nejrychlejší cestu, jak dosáhnout nebe.

Bytosti v nebi jsou šťastny, proto přirozeně nemají nenávist. Nenávist většinou patří k bytostem nešťastným.

Bytosti nešťastné, právě mají mnoho nenávisti, protože jejich láska je obzvláště posetá lpěním. Je tomu tak, nebo není? Všichni by si to měli dobře rozmyslet v sobě a kontemplovat o tom, jestli je to tak nebo ne. Třeba tady povídáme nějaké nesmysly, kdoví…?

Proto v tradici meditace metta (obzvláště v théravádové tradici) prvně musí člověk plně sám v sobě poznat prospěch, krásu a naplnění meditace metta. Plně prožít štěstí a přátelství v sobě. Pak bude schopen toto přátelství přenést na druhé bytosti – až na neomezené bytosti.

V této první fázi meditace metta – čeho bychom si měli být vědomi nejvíce? Právě toho, jak meditace metta vede k uvolnění. K uvolnění všech napětí v těle a na duchu.

Toto uvolnění napětí v těle a na duchu je opak patigha – opak odporu.

Milovat sebe – znamená být bez odporu. Je třeba si to uvědomit. Aby to člověk dokázal, musí se plně věnovat právě těmto čtyřem přáním – čtyřem odhodláním, které rozbíjí odpor.

Jestliže v sobě rozbijeme odpor, mysl samozřejmě dosáhne rovnováhy. A bez rovnováhy vědomí není šamatha. Šamatha není nic jiného než stav rovnováhy vědomí.

Neexistuje žádný stav prohloubení mysli (je důležité si to uvědomit) – bez této rovnováhy vědomí. Čím hlubší stav šamathy – tím hlubší rovnováha vědomí, to je třeba si též uvědomit.

Proto jsme mluvili o tom včera, že v tradici severního buddhismu, v Tibetu, v Číně, se učí meditace metta po dosažení čtvrté dhjány – což je stav absolutně čisté rovnováhy vědomí.

To ovšem nevylučuje zase, že člověk se může dostat k tomuto stavu absolutně vyčištěné rovnováhy vědomí, právě meditací na lásku.

Člověk může začít s vědomím, které je v rovnováze, což je asi nejlepší. Ale, člověk taky může začít též s vědomím, které není v rovnováze a dostat ho do rovnováhy láskou.

A prvním objektem tohoto snažení se právě stává jogín sám. Začíná sám se sebou. Snaží se dostat do stavu rovno-váhy, do stavu bez odporu, do stavu uvolnění, do stavu jasnosti těmito čtyřmi přáními.

Jestliže přímo sám na sobě pociťuje tento stav, pak rozšíření objektu na všechny bytosti bude úspěšná záležitost. Proto je tato první fáze meditace obzvlášť důležitá.

Meditace na metta – technicky – má tedy tři kroky.

Začali jsme krokem prvním – což je dosažení naplnění vlastního vědomí, vlastní bytosti v sobě kontemplací přátelství.

Druhá fáze meditace se nazývá technicky dle Visuddhimagga – síma bhéda. Síma znamená hranice a bhéda je rozbíjení hranic.

Tento krok v meditaci metta je stejně vysvětlován v severní tradici, v Číně, stejně tak v jižní tradici, v Burmě – je to ten nejdůležitější krok.

Opravdové přátelství ve smyslu čisté lásky může existovat jedině jestliže člověk rozbije hranice mezi sebou a druhými a mezi bytostmi, které jsou mu sympatické, které jsou mu nesympatické a které jsou mu lhostejné (ani sympatické ani nesympatické).

Čili, všechny bytosti jsou rozděleny do tří kategorií.

Buď člověk reaguje na bytosti tím, že jsou mu sympatičtí, nebo reaguje na bytosti tím, že jsou mu nesympatičtí, nebo reaguje na bytosti tím, že jsou mu lhostejné. Jinak nemůže reagovat.

Jak jsme mluvili včera – naše pocity dominují naši mysl. Podle našich pocitů se mysl řídí. A pocity (co se týče buddhistické filozofie) – jsou základní jenom tyto tři pocity. Jiné pocity neexistují.

Všechny pocity jsou spojené s přitažením k tomu co považujeme za blízké (za sympatické) – odporem vůči tomu co považujeme za nesympatické (co nám není nakloněné) – a lhostejností vůči tomu, co neznáme natolik dobře, abychom to zařadili do kategorii sympatičnosti či nesympatičnosti.

Takto bytosti reagují na svět. Že si vše zařadí do kategorií osob které jsou jim sympatické (blízké), osob které nemají rádi a osob které jsou jim lhostejné. A právě to, je ta hranice pocitu, která se stává též hranicí vědomí.

Tato hranice vědomí – jsou právě pouta vědomí. Čili, pouta našeho vědomí, ve své podstatně není nic jiného, než pouta našich pocitů.

Praxe rozbíjení hranic se provozuje tím (ať už v severní nebo jižní tradici), že si člověk vědomě představuje ty osoby, které jsou mu sympatické, ty osoby, které jsou mu lhostejné a ty osoby, které jsou mu nesympatické.

A potom, co hluboce prožil naplnění láskou v sobě, snaží se přenášet stejný pocit štěstí na tyto tři druhy bytostí. Obzvláště na bytosti, které jsou mu nesympatické.

Jestli někdo z nás má ještě nepřátele, tak to je nejlepší výzva k tomu, aby v sobě vyvinul sílu překonat toto nepřátelství.

To, co nám nejvíc škodí (podle buddhistická filozofie) – jen nevím jestli je to pravda, měli by si to všichni vyzkoušet na sobě – je právě odpor, nenávist. Nenávist je ten nejčernější ze všech našich pocitů. Proto láska je ten nejjasnější ze všech našich pocitů.

V burmské tradici meditace se někdy spojuje meditace na metta s meditací na bílou kasínu – na bílou barvu. Ten kdo

uspěje v meditaci na bílou barvu, bez problémů uspívá v meditaci na lásku. Ten kdo uspěje v meditaci na lásku, bez problémů uspěje i v meditaci na bílou barvu, na bílou totalitu.

Kdo z vás byl v Indii? Byl někdo v Indii? V jižní Indii v Madurai? V Madurai je muzeum jógy. Tam ukazují na různých fotografiích a na kresbách, jak jogín vidí svět. Všechny pocity, které máme, jsou reprezentovány barvou. A to spektrum barev jogín vidí buď v srdci – v barvě krve v srdci, nebo pod očima v žilkách, anebo v auře kterou všichni neseme. A právě tím, že se naše pocity mění, mění se i barva naší aury a barva naší krve – dle znalosti jógy, dle znalosti která

patří k nadpřirozeným schopnostem, které pochází ze samathy. Teda jogín může vidět, nemusí nikoho ani poslouchat, stačí se mu podívat na barvu krve nebo na barvu aury a ví, jaký pocit člověk prožívá.

Právě pocit nenávisti je to, co dělá auru a krev tmavou – černou. Jestliže je to hluboká nenávist, tak černou – a to je ta nejškodlivější síla naší bio-energie.

Stejně tak jako láska – je ta nejprospěšnější síla naší bio-energie. Ti, co mají přirozeně lásku žijí většinou dlouhý život. Ti co mají hodně nenávist většinou umírají brzy, na infarkty atd.

Znova zdůrazňuji: Nenávist není nic jiného než hrubší manifestace odporu.

Všichni se nacházíme v samsáře – protože v sobě máme odpor.

Pokud máme odpor – určitě máme Ipění. Pokud máme Ipění – určitě máme odpor. Odpor a Ipění jsou nerozdělitelné.

Čili, meditace na meta vede k obojímu. Jestliže uspěje – překoná odpor a překoná Ipění. Pak jde do prohloubení. A toto prohloubení je v buddhismu popsáno, jako to nejkrásnější osvobození mysli. Nejkrásnější božský stav. Tyto nekonečné pocity mysli jsou též popisovány jako pobyty vědomí v božském stavu.

Božský stav je stav lásky – stav jasnosti. V sanskritu bůh se řekne déva. Déva je od div. Divjati je zářit. Kdo miluje čistým srdcem – září.

Ten první krok je zářit sám v sobě. Pak záření předávat druhým.

Když záření je zažité – to záření má pak překonávat rozdíly mezi tím, co je sympatické, nesympatické a lhostejné.

Tak, odpolední program – pokračovat v záření sám pro sebe. A večer vysvětlíme, když se budete snažit – jak rozbít hranice mezi objektem sympatickým, nesympatickým a lhostejným.

Ale záření v sobě musíme mít jasné. Tak se snažte všichni. A myslím že snažení bude úspěšnější po dobrém obědě.

Úterý večer – Metta

Je někdo, komu se něco nelíbí? Nějaký návrh, co by se dalo zlepšit?

Dotaz: Jestli, když se ta meditace nezkrátí, jestli se vlastně jako subjektivně neprodlužuje? Tak, jako já mám ten pocit…

Bh. Dh.: Meditace je absolutně subjektivní věc. Jestliže meditace jde dobře – hodina je jako pár minut. Jestliže meditace nejde dobře – hodina je jako pět hodin nebo šest hodin. Proto, nejdůležitější je pochopit, že meditace je jistá hlubší moudrost. Bez té hlubší moudrosti meditace prostě nejde.

Například, já mám jednu žákyni v Americe, která meditovala metta meditaci (starší paní, asi 70 jí je) a chodila na všechny ty kurzy co jsem měl v Americe a nakonec uspěla v metta dhjána. A byla z toho strašně šťastná a blažená. Pak nějak onemocněla… a nemůže meditovat, nemůže se dostat do samádhi. A uvažovala o tom spáchat sebevraždu… Protože, co je život?! ….nemůže se dostat do samádhi!

Tak, takovýhle přístup… opravdu, je třeba se mu vyhnout.

Meditace je moudrost. Moudrost čeho? Moudrost odpoutání. Blaho, které člověk prožívá v meditaci, to je vlastně jenom začátek meditace. Nic jiného. Jsou další kroky: Prožít to – aby člověk to blaho prožil a prohloubil – musí se od toho blaha odpoutat. Pak teprve přichází ovoce meditace.

Ovoce meditace je odpoutání od všeho. A toto ovoce přijde, jenom když člověk používá meditaci k prohloubení moudrosti – ne jenom aby prožil nějaké blaho a netoužil po tom blahu a nelpěl na tom blahu.

Obzvlášť u meditujících učících se samathu, kteří nepraktikovali vipassanu to bývá. Já jsem sám učil samathu, tak mám jistou zkušenost. To je obzvláště problém u západních jogínů. U východních jogínů, co jsem učil v Burmě, ti tento problém nemají. Ale západní jogíni: „

Musím se dostat do dhjány… a ať se děje cokoli, zatnout zuby“. Když jde meditace dobře – tak strašné blaho a štěstí. Když meditace nejde dobře – tak deprese. Tak, to není dobrý přístup k meditaci. Obzvláště ne k meditaci lásky.

Protože láska (právě jak jsme mluvili o tom) – láska nachází své dovršení tím, že člověk nachází v sobě schopnost, odpojit se od objektu lásky. Pak se láska stává opravdová.

Toto je pravidlo ve všech druzích lásky. I v partnerství, manželství, ve všem. Pokud člověk není schopen provozovat lásku bez odpojení z lásky, tak pak manželství dlouho nevydrží, a přátelský vztah dlouho nevydrží, nic dlouho nevydr-ží. A láska je opravdu to nejkrásnější co bytosti v životě mají – ale je třeba se ji naučit používat s moudrostí. Na to je právě ta meditace metta. Metta není možná bez moudrosti. To je právě to, co by inteligentní meditující jogín měl v meditaci na metta poznávat.

Právě veškeré frustrace které prožíváme, jsou jistým způsobem spojeny (přímo nebo nepřímo) s tím, že lpíme na objektech které se nám líbí, které chceme.

Dhammapada – studenti buddhismu jistě znají Dhammapada. Je tam krásný příběh. Teď, abychom si to zpestřili, bu-

du vyprávět příběh. Když bude čas…. je mnoho, mnoho příběhů právě o metta. A v Dhammapadě je jeden verš:

Pijató džajaté sókó pijató džajaté

Bhajam pijató vipamutasa nati sókó nati bhajam

Což znamená:

Z toho co máme rádi, z toho co milujeme – pochází žal, pochází strach

Ten, kterému není nic milé – ten nezná ani žal ani strach

To je verš Dhammapady. A k tomu je krásný příběh, který teď budu vyprávět. Jedná se o příběh o králi Pasenadi. Král Pasenadi byl král velkého království Kósala s hlavním městem Sávathí. Království ve kterém se Buddha narodil – Šákjovské království – bylo vlastně vazalem Kósala (vazalem Sávathí) – museli platit daně, a za to dostávali jisté výhody a ochranu od Kósalovců.

A ten král Pasenadi měl překrásnou ženu, která se jmenovala Máliní (je mnoho příběhů o ní v buddhistické literatuře). A ta Máliní pocházela z nižší kasty. Z kasty těch, co sbírají květy pro rituály a dodávají květy za účelem rituálů různým chrámům – a ta je v Indii považována za nízkou kastu. A jelikož byla neskutečně krásná, tak se do ní král Pasenadi zamiloval a udělal z ní první ženu – královnu. A ta Máliní byla jedna z největších přívrženců Buddhy – podporovatelkou Buddhy…královna Kósaly. Její největší radostí bylo právě podporovat Buddhu, podporovat sanghu a vše co měla stále darovávala mnišské komunitě. A během doby, kdy Buddha přebýval v Sávathí, v hlavním městě Kósala, nezameškala ani jeden jeho veřejný projev.

A král Pasenadi, jelikož byl do ní hluboce zamilován, pokaždé se ji ptal, co dnes Buddha vyprávěl. No a tak jednou, když seděli spolu v ložnici, chystali se k spánku, se jí opět ptal: „Drahá Máliní, co dnes Buddha učil, co tento velký učitel, mudrc, tento žrec učil? A ona právě zarecitovala tento verš.

A teď si představte scénu v ložnici: na manželské posteli, vypráví svému manželovi co Buddha říkal: „Z toho co milujeme pochází žal, z toho co milujeme pochází strach. Ten kdo nemá na čem lpět, nezná ani žal ani strach“.

Načež co se stalo? Král Pasenadi, když to slyšel a chystal se na blaho manželské noci, se strašně rozzlobil, dostal vztek na svoji ženu a vyhnal ji: „Pryč s tebou, už tě nechci ani vidět, taková hloupost, co to povídáš. Jak může tak moudrý člověk jako je Buddha, tak respektovaný, povídat takový nesmysl.“ Tak ji vyhnal… Možná, že šel za jinou, za druhou, aby ukojil své potřeby.

No a co se dělo? Na druhý den, když se vyspal, tak dostal výčitky svědomí – jak mohl takovým způsobem, tak hrubě se zbavit své první manželky. No a tak, aby se s ní znova spřátelil, šel sám za ní a ptal se jí: „Má milovaná, je to pravda, že Buddha takto mluvil, tak velký mudrc, jak je to možné?“

A ona řekla: „Ano milovaný muži, je to právě to, co jsem slyšela z jeho vlastních úst“

„Jak je to možné?“

A chytrá Máliní vysvětluje takto: „Drahý manželi, teď si představ, že tvůj syn Vidabba, kterého nejvíc miluješ – onemocní, nebo že zemře. Jak na to budeš reagovat? Načež král říká: „Když můj syn – princ Vidabba onemocní nebo když zemře, tak budu nešťastný, budu pln žalu, budu pln strasti.“

Strast není nic jiného než projev jistého strachu. Strast a strach mají mnoho společného.

No a moudrá Máliní povídá: „Vidíš, právě kvůli tomu Buddha pronesl tento verš, abychom si uvědomili, jak to, na čem lpíme, se stává pro nás zdrojem strastí a zdrojem žalu. Proto je třeba se naučit milovat bez lpění.“

„A dále, teď si představ, že naše nejmilovanější dcera Vadžira, onemocní, zemře? Jak budeš reagovat?“ A zase král Passenadi říká.“ Samozřejmě, budu mít nesmírný žal, nesmírnou strast a nebudu už mít ani chuť k životu, jestli se to stane.“ „Právě proto, drahý muži, Buddha takto hovořil: „Žal a strach a přichází z toho na čem lpíme.“ Načež král Pasenadi se nakonec nechal přesvědčit, že opravdová láska je právě ta láska, kterou se člověk učí provozovat, aniž by lpěl na jejím objektu.

Krásný příběh?

Proto nepřímým nepřítelem metta (přátelství, neboli čisté lásky) – je právě toto lpění. A

zbavit lásku lpění – to není lehká věc. Na to právě člověk potřebuje prohloubení vědomí. Bez prohloubení vědomí je to těžko možné. Proč?

O tom jsme už mluvili. Protože každý stav prohloubení vědomí, každý stav samádhi – je nezbytně doprovázen rovnováhou mysli, rovnováhou vědomí. Bez rovnováhy vědomí není samádhi.

Proto láska – jako přátelství, jako čistý stav vědomí, jako krásný stav vědomí – může jedině uspět jako osvobození vědomí ve stavu prohloubení. V tomto stavu to může člověk zakusit plně – jestliže není stav prohloubení, nezakusí. Je těžké to zakusit plně, pokud již člověk není mistrem vipassany.

Tak, to je ilustrace toho, jak je třeba se učit lásce. Učit se lásce, to znamená, učit se přátelství bez lpění. Pak se to stává velkým osvobozením mysli, které je tak chváleno v buddhistických spisech, a nejenom buddhistických spisech jak jsme mluvili, ale všeobecně ve spisech jógy. Láska jogínů (opravdových jogínu) – je láska bez lpění.

V Indii je ještě (obzvlášť na vesnici, kde jsem nějakou dobu žil) – silná představa o tom, že tento svět ještě stále existuje díky laskavosti jogínů v Himalájích, kteří meditují metta vůči všem bytostem. Jelikož v tomto našem světě, ve kterém žijeme, už je tolik konfliktů, tolik nenávisti, tolik odporu, že svět je připraven k tomu, aby se rozložil. To, že se nerozloží

(mnoho lidí má tuto představu v Indii) – je díky laskavosti pár jogínů (už jich zbylo opravdu málo), kteří v samádhí vyzařují lásku vůči všem bytostem. To je hluboká indická představa – která je ještě žijící. To je síla čisté lásky, ve které je možná uspět jedině ve stavu samádhi.

A co je samádhi? To je důležité slovo… Slovo samádhi je běžně používáno na západě, ale málokdo ví o jeho přesném významu. Slovo samádhi znamená rovnoměrnost vědomí, rovnováha vědomí.

Láska s touto rovnováhou vědomí je pak metta.

Pak člověk který provozuje metta, dělá dobro sobě a druhým, aniž by za to něco chtěl. To je těžký se naučit.

Čili, metta není jen pasivní stav mysli – metta je též aktivní stav mysli. Je to přání a akt (též akt) prospěchu sobě a prospěchu druhým.

A co nejvíc prospívá bytostem? Je to právě tato rovnováha vědomí. Rovnováha vědomí je (ačkoli se to mnohým z nás nezná) – rovnováha vědomí je to nejhlubší blaho.

A meditace metta je vlastně též poznání – a vede k tomuto poznání. Pokud člověk praktikuje s moudrostí – vede k tomuto poznání. Praxe opravdové lásky, hledání opravdové lásky se nedá odpojit od praxe hledání rovnováhy vědomí. Rovnováha vědomí je založena na rovnováze citu.

Jedině díky rovnováze citu se může člověk zprostit žalu, strachu, starostí. Proto dle učení Buddhova – strach, starost, žal není stav moudrých – je to stav nás hloupých. Tyto stavy jsou moudrým cizí.

Čili, moudrost a láska se musí stát jednou praxí – pak se jedná o opravdovou praxi metta.

Láska se stává solidní a vyvážená jedině modrostí – a to je pravda v malém společenství, počínaje rodinou. A to je pravda, která se právě dá rozšířit na všechny bytosti – počínaje těmi nejbližšími a končíc těmi nejvzdálenějšími, i těmi kteří jsou mimo okruh našeho vědomí. Čili – to překračuje okruh našeho vědomí.

Překračuje okruh našeho vědomí tím (jak jsme řekli) – že tyto čtyři meditace na čtyři vznešené pocity jsou nerozlučně spjaty s moudrostí. Proto jsou speciální meditace – speciální druh samádhi.

V tom smyslu, že tento druh samádhi může jedině uspět, jestliže je doprovázen moudrostí. Láska, soucit, radost – může jedině uspět a může se stát solidním fenoménem, jedině jestli je doprovázena modrostí.

Čili, toto cvičení ve čtyřech vznešených pocitech (počínaje metta) – by se mělo brát taky, jako cvičení v moudrosti. V moudrosti jak lépe žít…

Jak lépe jednat…

Jak lépe reagovat na situace v každodenním životě…

Jak se vyhýbat s modrostí konfliktním situacím v sobě a v konfliktních situacích druhých.

A teď se vraťme (jelikož čas je omezený) – vraťme se k technice.

Ráno jsme mluvili o tom, že meditace metta – stejně tak jako ostatní tři meditace na nejlepší, nejvznešenější přebývání vědomí – má jistý systém. Je to systematická meditace.

Nedá se naučit okamžitě, učí se ve všech tradicích krok za krokem. O první krok jsme se snažili dnes.

První krok je (v případě meditace na lásku) – najít naplnění láskou v sobě.

Komu se to podařilo? Komu se to nepodařilo? Doufám že všichni účastníci měli aspoň „předkrm“ toho, co samádhi lásky je – vlastně naplnění těla a duše spokojeností, která pochází z přátelství vůči vlastnímu tělu a duchu.

A co je význam přátelství? Význam přátelství je přát štěstí – jak sobě, tak druhým. Oprav-

dový přítel sebe samého i druhých je ten, který přeje štěstí. Je důležité to pochopit.

A jak už jsme se zmínili včera, všechny bytosti bez výjimky, od těch nejmenších mikroorganizmů se narodili proto, aby pídili po štěstí.

Ale jelikož pídění po štěstí je skoro vždy doprovázeno Ipěním – právě proto, počínaje tím nejnižším organizmem až po ty organizmy nejvyšší – nachází v lásce, nachází v přátelství…nachází frustraci. O tom jsme mluvili.

Čili, člověk by se měl učit z těchto frustrací. Co? – Prožívat tyto vznešené pocity s moudrostí.

Frustrace je též jisté otevření se moudrosti. Nikdo, kdo neměl frustrace se moudrým nestal. Všichni se stali moudrými tím, že prohlédli mechanismus frustrací.

Největší frustrací většinou pro bytosti bývá láska – a největší blaho je též láska. Čili láska je dvousečná zbraň: Na jedné straně největší frustrace – na druhé straně největší blaho, uspokojení.

Tím, že se člověk učí prodlévat v lásce bez frustrací, se učí též vyhýbat se frustracím.

Čím se člověk vyhýbá frustracím? Tím že chrání lásku od Ipění.

To by měli meditující poznat právě meditací na lásku, aby uchránili ty pocity blaha, které by meditující měl prožívat, jestliže mysl se začíná prohlubovat. Aby je ochránil, musí se od blaha odpoutat. Jestliže se neodpoutá – tak blaho neuchrání.

Je to tak, nebo není? Kdo má jinou zkušenost s meditací na metta?

Je to tak. Ochraňování blaha je – v podstatě nic jiného, než – odpojení se od blaha.

Aby člověk byl schopný jít z prvního stádia meditace na druhé stádium – na přenášení blaha na druhé – musí tento princip správně pochopit.

Člověk bude schopen naučit se nebýt podmiňován pocity druhých jedině – jestliže se naučí nelpět na svých vlastních pocitech. A ten pocit, na kterém nejvíce lpíme – to je právě pocit lásky.

Ten, kdo chce efektivně pomoct druhým, kdo chce efektivně prospět druhým – musí se naučit nejdřív prospět sobě tím, že nebude lpět na svých vlastních pocitech. Pak bude též schopen být prospěšný druhým tím, že nelpí na jejich pocitech.

Tak například: Nezkušená matka (a dnes je nezkušených matek mnoho) – lpí na svém dítěti. Chce mu dát to nejlepší, protože na něm strašně lpí. A dítě – je si toho vědomé. A dítě je frustrované a matka je též frustrovaná a dochází k čemu? Dochází k nepohodě. Jestliže se matka naučí milovat své dítě ve smyslu metta, dochází k čemu? Dochází k pohodě.

Jestliže provázíme lásku tím, že lpíme, sami docházíme k frustraci a objekt naší lásky též se stává frustrovaný. Všimli jste si toho? Je to tak?

Proto je důležité – v této první fázi – se naučit naplnit se blahem a odpojit se od tohoto blaha. A druhá fáze se pak stává hračkou.

A teď, jelikož náš čas je omezen, vysvětlím krátce druhou fázi – a to bude zítřejší meditace.

Druhá fáze (jak jsem se zmínil) – se nazývá síma bhéda - rozbíjení hranic. Láska ve smyslu přátelství se stane solidní, právě jedině, jestliže tyto hranice se rozbijou. A co jsou hranice našeho vědomí, našich pocitů?

Právě jak jsem vysvětlil – lpění na tom, co nám je příjemné, zloba vůči tomu, co je nám nepříjemné a zaslepení vůči tomu, co nepovažujeme ani za příjemné ani za nepříjemné.

To jsou ty nejdůležitější hranice našich pocitů a našeho vědomí, které nám nedovolují zůstat

ve stavu rovnováhy – což podle tradice buddhismus je ten nejblaženější stav.

První krok v meditaci metta a druhý krok v meditaci metta – je třeba pochopit jako jeden proces.

Potom, co meditující jogín zažije v sobě naplnění láskou, (které praktikoval prostřednictvím čtyř předsevzetí) – vizualizuje si objekty. V tomto případě lidi, ale jedná se nejen o lidi, jedná se vlastně o všechny bytosti – ale nejlépe je začít lidmi. My sami jsme lidi, proto jsou nám lidé jako bytosti nejbližší.

A nejjednodušší je zprostředkovat tento pocit naplnění metta těm, kteří jsou nám sympatičtí.

Podle instrukcí, které najdete ve Visuddhimagga – meditující jogín si vizualizuje 5 osob, (některé spisy jako Jógačara bhúmi šástra mluví o 10 osobách, ale to je jedno). Potom co jogín uspěl a nalezl v sobě blaho lásky, blaho metta – vizualizuje si 5 osob, které jsou mu sympatické – přátele, rodinu, lidi které respektuje.

Toto je lehká část cvičení, ve které každý kdo uspěl na sobě a přivodil si pocit blaženosti láskou, uspěje bez problémů na osobách, které jsou mu blízké. Stejný pocit, který pociťoval uvnitř sebe, pak pociťuje pomocí osob, které si vizualizuje. Tyto osoby jsou jakoby vnější. Protože si je vizualizuje jako vnější osoby (tyto osoby jsou jakoby v něm), ale v podstatě se nejedná o nic jiného než o objekty své vlastní mysli.

V buddhistické filozofii existuje škola pouhého vědomí, která tvrdí, že všechny objekty i vnější objekty nejsou nic jiného, než projekce naší mysli. Toto je idea, která není cizí všem školám buddhismu. Vše co můžeme obsáhnout, obsáhneme jedině myslí – vědomím. Bez vědomí nic neexistuje.

Jogín si tedy vizualizuje 5 osob nebo objektů, ke kterým má pozitivní vztah. Jak si je vizualizuje?

Nemusí si vizualizovat celou jejich postavu, stačí si vizualizovat jejich tváře. Je dobré si vybrat zde osoby se kterými je familiární, takže tvář osoby, jakmile si na ni vzpomene, se okamžitě objeví před duchovním okem. A k této osobě jogín (či jogínka) má čtyři stejná odhodlání:

„Nechť tato osoba je bez nepřátelství, bez zloby, bez překážek, nechť je šťastná – nechť se všude nese ve štěstí“

Jakmile pocit metta se stává solidní na jedné osobě, může meditující přejí k druhé osobě. Učitelé meditace metta většinou radí, aby si člověk vybral stejné osoby, stejné pořadí. Aby když na nich pracuje potřetí, počtvrté, popáté, no tak se objeví jasně – čím dál jasněji.

Je třeba si stále uvědomovat, že tyto osoby jsou pouze pomůcky, kterých člověk používá k tomu aby upevnil svůj po-cit metta a nedopustil, aby tento pocit byl oslaben, nebo nahrazen pocitem jiným.

Jak posílit mysl? Tím, že ji člověk ponechává dlít neustále v jednom pocitu. Tím že člověk nemění pocit – nemění mysl. Je třeba si to uvědomit. A mysl se mění, protože pocity se mění.

Jelikož pocity se mění – percepce se mění – vůle se mění – a mysl se mění.

Takže, pocity (jak jsme mluvili včera) – pocity jsou jistým mostem mezi vědomím a jeho objektem.

Pět osob, které jsou jogínovi sympatické – každá osoba by měla udělat silný vjem – neměnný vjem. Jenom pak jít na druhou osobu.

Je třeba si tady uvědomit též jeden důležitý zákon – že jasnost objektu je též spojena s jasností pocitu. Proč?

Pocit není nic jiného než recepce – přijetí objektu. Ve smyslu příjemného, nepříjemného a ani příjemného-ani nepříjemného.

Důležité je: ačkoli objekty se mění, přijetí objektů (nebo-li pocit vůči nim) se nemění – zůstává stále stejným pocitem. Tomu se říká rozbíjení hranic.

Nehledě nato, jestli objektem je meditující sám, nebo objektem je osoba příjemná či nepříjemná – stejný pocit. To je rozbíjení hranic – stejný pocit, stejný vjem.

Vždy v meditace je pravidlo, že člověk začíná s tím, co je nejsnadnější a končí s tím co je nejtěžší. Nejtěžší je meditovat právě metta na objektech, na osobách, které jsou nám nesympatické, nepříjemné, spojené se zlobou, s odporem.

Jestliže se meditující naučí takto meditovat (takovou sílou vjemu ve smyslu metta), pak se může klidně naučit zkrotit i ty nejdivočejší, nejzlobivější bytosti. Obzvláště když chce někdo jít meditovat do tropických zemí jako Burma, kde je plno hadů a jedovatých stonožek – tak taková meditace je nenahraditelná.

Začíná se tedy s 5 osobami, které jsou nám sympatické. Jestliže jogínovi se podaří zachovat si stejný pocit na sympatických osobách – pokračuje – další řadou pěti osob (zvolí a vizualizuje si 5 osob), které vnímá jako neutrální.

Druhou skupinou jsou neutrální osoby. Co znamená neutrální osoba? Neutrální osoba je osoba, kterou člověk zná, ale nezná ji tak dobře, aby si ji zařadil jako sympatickou nebo nesympatickou. Někoho, koho člověk potká, někde viděl,

soused se kterým se vidí občas ale není s ním v hlubším styku. Takové osoby se hodí do druhé skupiny.

A jestliže meditující je schopen udržet stejný pocit na osobách této skupiny, tak nejtěžší práce je pak meditovat na osobách, které jsou nám nesympatické.

Jestliže v těchto dnech máme ještě nepřátelé, tak to je největší požehnání pro nás. Jestliže nemáme nepřátele, tak určitě jsme měli za dob školských jisté učitele nebo spolužáky, které jsme neměli rádi. Nebo jisté politiky (dnes jich je obzvlášť mnoho), kteří jsou nám nesympatič-tí. Takové osoby se nejvíc hodí do této třetí skupiny.

To je tedy rozbíjení hranic, kterému se budeme věnovat zítra.

Vlastně, zkusíme si to teďko – před spaním. A ráno když se vzbudíte, večer než půjdete spát, můžete si to probírat i v leže. A ráno když se probudíte můžete si to probírat zase. Meditaci metta může člověk dobře praktikovat i v leže.

Dotaz: U těch pěti osob, které jsou nám sympatické, je tam pravidlo, že by to měli být žijící bytosti, a že by bylo ideální, aby byli stejného pohlaví?

Bh. Dh.: Ne, to tady neplatí. Protože tyto osoby používáš pouze k praxi rozbíjení hranic, ale nepoužíváš je ještě k prohloubení. Pro ty osoby, které používáš k prohloubení, platí pak toto pravidlo. A to může být jenom jedna osoba. Když měníš osoby, nemůžeš dosáhnout prohlou-bení.

Tu osobu, jestliže si rozbil hranice… Podle učení – najdeš to například ve Visuddhimagga. Jak se překládá do češtiny Visuddhimagga?... Cesta očištění. Tam je to krásně vysvětlené: Tzv. šamatha nimita.

Aby se člověk dostal do stavu samádhi, do stavu džhány, potřebuje mít šamatha nimita.

Co to znamená „šamatha“? Šamatha znamená utišení. Utišení je možné jenom v prohloubení mysli. Mysl která je těkavá nemůže být nikdy utišená. A nimita znamená… dá se to přeložit jako symbol objektu.

Abychom objekt mohli uchopit v mysli, potřebujeme uchopit jeho formu. Ta forma objektu - kterou člověk uchopí myslí – tomu se říká nimita. Pokud neuchopíš formu objektu – nenastává proces myšlení. Je důležité si to uvědomit.

Dotaz: A ještě u těch osob, u kterých člověk pociťuje spíš jakoby zlobu, v minulosti nebo současnosti, musí to být lidské bytosti, nebo právě i zvířata, kterých se člověk bojí, nebo třeba i tělesný pocit, jako je bolest?

Bh. Dh.: Nejlepší je pracovat na lidech. Lidé jsou pro nás to nejbližší. My sami jsme lidi – jestliže uspějeme na lidech uspějeme na všech. Pak si to můžeš zkoušet na divokých rozštěkaných psech, kteří tě chtějí pokousat. Ale nejlepší je začít si to zkoušet na lidech.

Tady máme… tam kde jíme vzadu, chodí tam jedna zmije, občas syčí, je tam zalezlá v díře pod těma bylinkama. Tak když ji uslyšíte syčet, tak tam je. Tak to můžete na ní zkusit.

Meditující: Včera tam byla.

Bh. Dh.: Teďko je nás moc, tak se nás asi bojí. Svlékla si kůži, visí tam vedle dveří. Protože tady jsou myši v okolí, tak je chodí lovit. Je to už stará známá. Ta už tady žije hodně dlouho. Tak to můžete zkoušet na ní… ale prvně na lidech. Ta když zasyčí, tak to stojí za to. Tak ve mně to taky jukne.

Pomalu je devět hodin. Ten proces rozbíjení hranic – je to jasný? Netřeba si vizualizovat celou osobu, stačí jenom tvář, nebo tak po ramena (většinou tak učitelé učí).

Důležité je: aby přechod z první fáze do druhé fáze byl ladný. Tak proto je dobrý prvně vizualizovat sama sebe v „metta tváři“.

„Metta tvář“ je jaká tvář? Uvolněná, jemný úsměv, ne „hihihihi“, ale jemný úsměv, uvolněný úsměv. Vizualizovat si ho na své vlastní tváři a pak si ho vizualizovat na osobách To je po-

můcka, kterou člověk pak používá k cvičení rozbíjení hranic.

Když si budete vizualizovat své nepřátele s tímto jemným úsměvem na tváři, tak pak se praxe stane o hodně lehčí. To je finta.

Proto je dobré se vizualizovat nějakou dobu a cvičit si ten jemný úsměv. Jako Buddha nebo bodhisattva Avalokitéšvara – jemný, uvolněný, přirozený úsměv. Pozorovat ho na sobě a pak ho přenášet na druhý. Nenucený úsměv. To je esence metta.

Můžeme si zarecitovat na konci Metta sutta.

Namó tassa bhagavató araható samma sambudhassa.

Namó tassa bhagavató araható samma sambudhassa.

Namó tassa bhagavató araható samma sambudhassa.

Karaníja mettá sutta

Karaníjamatthakusaléna

jam tam santam padam abhisaméčča

sakkó

udžú ča

suhudžú ča

suvačó

čassa mudu

anatimání

santussakó ča

subharó ča

appakiččó ča

sallahukavitti

santidrijó ča

nipakó ča

appagabbhó

kudžésu ananugiddhó

na ča khuddam samáčaré kiňči

jéna viňňú paré

upavadéjjum

sukhinó vá khéminó hontu

sabbé sattá bhavantu sukhitattá

jé kéči pána bhútatthi

tasá vá thávará va

anavasésá

díghá vá jé va

mahantá madždžhimá

rassaká anuka thúlá

ditthá vá jé va aditthá

jé va dúré vasanti avidúré

bhútá vá sambhavési va

sabbé satttá bhavantu sukhitattá

na paró param nikubbéthá
nátimaňňétha katthanam kaňči
bjárósaná patíghasaňňá
náňňamaňňassa dukkhamiččhejja

mátá jathá nijam puttam
ájusá ékaputtam anurakkhé
évampi sabba bhútésu
mánasam bhávajé aparimánam

mettaňča sammalókasmim
mánasam bhávajé aparimánam
uddam adhó ča tirijaňča
asambádham avéram asapattam
titthaň čaram
nisinnó vá sajánó vá
jáva tássa vigatamiddhó
étam satim adhitthejja
brahmamétam viháram idhamáhu

ditthiňča anupagamma
sílavá dassanéna sampannó
kámésu vinejja gédham
na hi džátugabbhasejjam

punaréti ti[2]

Ákásathá ca bhummathá - Dévá nágá mahiddhiká

puňňantam anumoditvá – čiram rakkhantu loka-sásanam

Ákásathá ca bhummathá - Dévá nágá mahiddhiká

puňňantam anumoditvá – čiram rakkhantu désanam

Ákásathá ca bhummathá - Dévá nágá mahiddhiká

puňňantam anumoditvá – čiram rakkhantu mam param

Tak první den je ukončen – pokusíme se, aby ten druhý byl ještě lepší.

---

[2] **Zdroj: Sujiva:Štyri ochranné meditácie**

Středa 9. května dopoledne – Metta

Tento krátký kurz který máme je o čtyřech vznešených prodléváních mysli. My jsme zatím probrali jenom začátek – metta. A co já chci zprostředkovat – je vlastně chuť všech čtyřech, aby je každý mohl používat dle své potřeby.

Obyčejně, na meditaci metta, aby do ní člověk hlouběji vstoupil – potřebuje nejmíň jeden týden. My se jí budeme věnovat pouze dva dny. Proto teď vysvětlím též třetí krok v meditaci metta – který je „vlastní meditace metta“.

Druhý krok, jak jsme se zmínili, je rozbíjení hranic – síma bhéda. Dle komentářů (které k meditaci metta v buddhistické literatuře máme, obzvláště cenná zde je Visuddhimagga) – tzv. samatha nimita se objeví právě v této praxi rozbíjení hranic.

Tato praxe rozbíjení hranic je předběžná nutnost k pochopení vlastní praxe metta atd., neb – (jak jsme zmínili již na začátku) – objektem těchto čtyř vznešených prodlévání mysli, jsou všechny bytosti.

Všechny bytosti se nedají změřit. Je to koncept. Objekt šamatha meditace je většinou koncept. Šamatha meditace probíhá na konceptech. Proč?

Jelikož to, co se nemění – jsou koncepty. Realita – je stále v přeměně. Je důležité si to uvědomit.

Bytost sama, nebo já – je též koncept. To, co se nazývá bytost – je vlastně proces přeměny. To, co se nazývá bytosti, je též nic jiného než procesy přeměn.

Přesto, když myslíme na někoho, utvoříme si koncept někoho a ten koncept uvízne (dá se říci) – v mysli. A když na něj myslíme, myslíme na ten koncept, který jsme si utvořili: „Je sympatický, je nesympatický. Je hezký, je ošklivý. Je něžný, je hrubý“. Všechno toto jsou koncepty.

Na vytvoření pevné představy o objektech ovšem, se bez konceptu neobejdeme. Koncept je nutnost k pochopení reality.

Realitu chápeme právě „obrazem reality". Tomuto obrazu reality nebo „obrazu objektu", se právě říká nimita.

Ten objekt, který nemůže mít žádnou nimita, je v buddhistické tradici ztotožňován s nirvánou samou. O nirváně se nedá vytvořit nimita. V komentářích „moudrost nirvány" je nekonečná právě proto, že se nedá vytvořit nimita nirvány. Nikdo nemůže zprostředkovat nirvánu. Proto moudrosti nirvány se říká – „nekonečná moudrost".

V komentářích moudrost našeho běžného smyslového chápání se nazývá „malá moudrost". Smyslové vnímání je vždy spojeno s malou moudrostí – omezenou moudrostí. Právě proto, že smyslovým vnímáním nejsme schopni dosáhnout pevné představy objektu.

„Moudrost samádhi" se nazývá „velká moudrost", protože právě objektem dhjány – objektem samádhi – jsou koncepty. A koncepty uváznou, zanechají nesmazatelnou stopu, když se stanou objektem prohloubení v našem vědomí.

Tyto stopy se nedají smazat. Ten kdo prožil dhjánu, nebo ten kdo prožil realizaci… stopy toho zůstanou v jeho vědomí nastálo.

Právě proto je důležité si uvědomit – jestli někdo prožil samádhi (jestli je to opravdové samádhi), jestli někdo prožil realizaci (hlubší stupeň realizace) – že stopy toho se nedají smazat. Tím pádem okamžitě, jestliže člověk potřebuje samádhi – samádhi se může objevit. Jestliže člověk potřebuje přímou zkušenost objektu realizace – tento objekt se okamžitě objeví, protože zanechal nesmazatelné stopy ve vědomí.

Meditace metta (stejně tak soucit atd.) – jsou považovány v buddhistické tradici jako jistý přechod. Přechod od omezeného poznání k nekonečnému poznání.

Právě proto, že objekty těchto meditací jsou koncepty spojené s nekonečnou představou. Tuto nekonečnou představu člověk dosahuje předběžnou meditací na první a druhou fázi. Třetí fáze je vlastně „opravdová meditaci metta s neomezeným objektem".

Aby se člověk dostal k neomezenému objektu (to samé platí pro soucit, pro radost, pro odpoutání) – aby se člověk dostal k pochopení, aby člověk meditoval na jistý koncept a dosáhl prohloubení mysli na tomto konceptu – první je, že musí ten koncept jasně pochopit. Jinak

není možné dosáhnout prohloubení na tento koncept. Je důležitý to pochopit.

V buddhistické tradici dhjána – což je prohloubení nebo absorpce mysli na vyvolené objekty – se vysvětluje jako upanidhjána. Upa znamená prefix blízko, ni je intenzifikace, dhjána znamená myšlení. To znamená: myšlení na objekt, které je intenzivní a které je zblízka.

Aby člověk mohl myslet na objekt intenzivně a zblízka – musí ho jasně uchopit. To jasné uchopení objektu a dhjána mají vlastně stejný význam.

Jasné uchopení objektu, to je důležité pochopit – je spojené s procesem jak sublimace vědomí, tak sublimace objektu. Jedině ten objekt, který je jasně uchopen, může být sublimován. A jedině ta mysl, která je schopna jasně uchopit objekt, se může sublimovat. Jestliže mysl není schopna jasně uchopit objekt, není též schopna sublimace – zjemnění.

Čili, zjemnění objektu a zjemnění vědomí, které objekt chápe – je jeden proces. Prohloubení tohoto procesu je právě dhjána.

Jak už jsme hovořili včera, nutnost vstoupit do toho procesu se děje tím, že jogín se učí odpoutat se, jak od objektu, tak od vědomí.

Čili, dhjána je nezbytně spojena s procesem rovnováhy. A rovnováha není nic jiného než odpojení.

Jestliže vědomí lpí, neboli odmítá objekt – není ochotné a schopné se od objektu a od vědomí odpojit.

Teď, proces odpojení se od vědomí a odpojení se od objektu je v praxi čtyř vznešených pocitů právě speciální tím, že objekt je neohraničený.

K pochopení toho, se dějí v praxi těchto vznešených pocitů, tyto tři fáze.

První fáze: Meditace metta (kterou jsme prošli včera) – to je meditace na sebe jako objekt.

Druhá fáze: Rozbíjení hranic – je fáze, kde má dojít k pochopení objektu. Jedině, jestliže objekt je jasně pochopen, je možné se absorbovat v tento objekt. A co je předpoklad pochopení objektu metta?

Že nejsou hranice mezi sebou a druhým. – A nejsou hranice mezi těmi bytostmi (co se týče metta), které jsou nám sympatické, nesympatické nebo lhostejné.

Jedině v případě, že tento koncept se stává jasný, je možné praktikovat třetí fázi metta (kterou vysvětlím teď) – což je rozšíření objektu meditace na všechny bytosti.

Zase je třeba pochopit, že se nejedná o nic jiného, než o rozšíření konceptu – protože dle buddhistické filozofie bytosti jsou pouze koncepty.

Ve své postatě, bytosti nejsou nic jiného, než proces nestálosti – jak vědomí, tak jeho objektu. Proto soucit. Proto úzké spojení lásky se soucitem.

Např. v čínštině, nebo též japonštině – „láska“ a „soucit“ je jedno slovo. C´pej. Jak se to vyslovuje japonsky? To není důležité.

To jsou dva aspekty lásky. Láska je též neoddělitelná od soucitu. Pravá láska je přátelství a soucit. To je dokonce zakódované do čínského jazyka, do japonštiny, nebo do korejštiny.

Opravdová láska je přátelství a soucit.

Ovšem, když provozujeme přátelství, naše odhodlání a naše kontemplace je ve smyslu: že jsme odhodlaní a kontemplujeme. Jestliže odhodlání se uskuteční – stane se kontemplací nebo jasnou vizualizací – vidění všech bytostí ve stavu štěstí.

Soucit je vidění všech bytostí (první je odhodlání a pak vidění všech bytostí) – ve stavu utrpení.

Opakem přátelství (jak jsme říkali) – je nenávist.

Opakem soucitu je násilí.

Faktor vědomí, jež přátelství znemožňuje (právě ve smyslu čistoty, ve smyslu metta) – je lpění. Lpění na objektu přátelství, na objektu lásky.

Faktor vědomí, který znemožňuje čistotu soucitu – je strast nebo žal.

Kdo medituje na soucit, těžko dosahuje toho, aby odpojil svůj soucit s žalem nebo strastí, když medituje na utrpení.

Naše mysl, pokud nemáme koncentraci (a koncentrace nebo dhána je spojena s odpojením) – bude náš soucit zašpiněn starostmi a strastí.

Jestliže nemáme koncentraci a prohloubení v koncept metta – naše přátelství bude zašpiněno lpěním.

Čili, pravá láska je přátelství a soucit, které nejsou zašpiněny lpěním a žalem, strastí, starostmi.

„Buddhistický soucit“ není „ustaraná starostlivá babička“, která je sice výborná, ale nepovede nás k probuzení.

No a teď: Třetí fáze (praktikuje se ve všech čtyřech vznešených pobytech mysli) – rozšíření objektu do nekonečna.

Základem – dle buddhistické literatury severního buddhismu, dle mahájánového buddhismu – je právě meditace na všechny bytosti. Tuto meditaci můžou provozovat osoby probuzené i osoby neprobuzené (to jest vlastní objekt lásky).

Co se týče probuzeného arahata: probuzený arahat nemá vůbec žádnou představu bytosti. Musí si tu představu v mysli navodit – jinak tu představu nemá – neboť hloubkou svojí realizace ji ztratil. Proto takový arahat, jestliže medituje metta, jeho objektem se stávají dharmy. Dharma znamená fenomény existence – reálné fenomény existence – jako tělesnost, pocity atd.

A jak už jsem se zmínil: Nejvyšší účel (nejvyšší účel mahájánové praxe) – nejvyšší metta – je metta bez objektu.

Chuť takové meditace může mít každý, ale plná realizaci této meditace je daná pouze vědomí plně osvícených Buddhů. Nikdo jiný tuto schopnost nemá – provádět bez přestání meditaci lásky bez objektu.

Ale je důležité pochopit tento koncept. Neb pro pochopení mahájánové praxe – praxe bodhisattvy, je to spojené (jak jsem se zmínil v přednášce v Lotusu) s veškerou praxí ctností, jež je základem praxe všech bodhisattvů.

Praxe ctností je právě zakořeněná v tomto konceptu čtyř vznešených prodlévání nebo božských prodlévání mysli bez objektu.

Meditace na metta je právě obzvláště zajímavá a obzvláště hluboká, protože koncept nekonečných bytostí je jakýmsi způsobem (jestliže je hluboce prožit) spojen s jistou představou

bezobjektnosti. – Všechny bytosti si nikdo nemůže představit jasně.

Čili, objekt v jistém smyslu splývá s bezobjektností. A realizace bezobjektnosti – není vlastně nic jiného než probuzení.

Čili, v buddhistické tradici (je jedno jestli v théravádové nebo v mahájánové) – meditace na lásku atd. je vlastně speciální meditace. Jestliže je správně pochopena, jestliže se koncept stane jasný – pak je to ta nejhlubší meditace.

Úzce spojená – jakýmsi způsobem, který se musí každý snažit zrealizovat v sobě – s nekonečnou moudrostí nirvány, s nekonečnou moudrostí prázdnoty.

Druhá fáze, tedy – rozbíjení hranic.

Třetí fáze – rozšíření tohoto prožití do nekonečných obzorů. A jak se to provádí?

Zase na základě těchto čtyř předsevzetí. Jestliže meditující meditoval dlouho na první a druhou fázi, pak postupem času se nejedná se o předsevzetí, ale jedná se o přímou zkušenost, přímou vizi.

Jogín tedy nepotřebuje žádné předsevzetí, jeho familiarita s pocitem metta, mu umožňuje rozšíření tohoto pocitu na všechny bytosti. A familiarita s konceptem metta se právě provozuje touto první a druhou fázi.

A rozšíření na všechny bytosti – jak se děje?

Všechny bytosti – tak je to vysvětleno ve Visuddhimagga – se dají shrnout do 12 objektů.

V tradici Visuddhimagga (v théravádové tradici) – ať je to meditace na přátelství, na soucit, na radost, nebo na odpojení – všechny tyto meditace se provozují pomocí 12 objektů.

Těchto 12 objektů se dále rozděluje: 5 objektů je bez rozčlenění a 7 objektů je s diferenciací (s rozdělením). Co to znamená též?

Pro inteligentního jogína to znamená, že v této meditaci metta – diferenciace a nediferenciace je jedno. Proč? Protože objekt je nekonečný. Jestli ho diferenciujem nebo nediferenciujem je to jedno. Proč? Protože je to nekonečný ob- jekt.

A co je 5 nediferenciovaných objektů?

sabbé sattá,

sabbé pána

sabbé bhúta

sabbé pugalá

sabbé attábhává parjápaná

Za prvé: Sabbé sattá – Všechny bytosti

„Všechny bytosti nechť jsou bez nepřátelství, bez nenávisti, bez překážek, šťastny".

Sattá je zajímavé. Visuddhimagga vysvětluje koncept satta jako bytosti od pálijského kořene sač. Což znamená, že člověk se stává bytostí, nebo bytost se stává bytostí tím, že lpí. Sadždža, sadždžati – lpění. Ten, co lpí na něčem, je bytost. Buddha nelpí na ničem, proto Buddha transcenduje koncept bytosti.

My jsme bytosti v tom smyslu, že jsme omezeni. Co nás omezuje? Právě to, na čem lpíme, je to co nás omezuje. Až nás to nebude omezovat, staneme se Buddhou, ale nějaký pátek to potrvá.

Sabbé sattá: čtyři odhodlání, které se stanou čtyřmi přímými vizemi ve stavu dhjány – ve stavu hluboké kontemplace.

Za druhé: Sabbé páná – všichni, co mají bioenergii (pránu)

Bytost se stává bytostí v našem světe, který je dominován smyslovým vnímáním tím, že má páná – tím, že má bioenergii. Ať je to jakákoli bytost, ať je to had, nebo hmyz, nebo laň, nebo pták, nebo my – jsme bytosti tím, že máme bioenergii, pránu, nebo čhi, nebo ki. Toto je bez diferenciace, platné pro všechny bytosti – aspoň pro všechny bytosti v našem světě dominovaném smyslovým vnímáním.

Za třetí: Sabbé bhútá - všichni, co přišli na svět

„Bhútá“ je od slova bhú, bhavati. Bhútá – všichni ti, co přišli na svět. My existujeme tím, že jsme přišli na svět. Kdybychom nepřišli na svět, tak tady nejsme. V tom není žádné diferenciace. Zase čtyři přání:

„Nechť všichni, co přišli na svět, jsou prosti nepřátelství, nenávisti, bez překážek, šťastni.“

Za čtvrté: Sabbé pugalá - všichni, co mají individualitu

Pugalá – nebo-li v sanskritu pudgala – znamená všichni co mají individualitu, osobnost. Zázrak světa je, že nejsou dvě bytosti – ač patří do stejného druhu – nejsou stejné. Ani dvě nižší bytosti, jako pes, nebo laň nebo pták. Neexistují dvě bytosti, které jsou absolutně totožné – na duchu a na těle. I když budou totožné na těle, nebudou totožné na duchu. Některý hmyz může být totožný na těle, ale nebudou totožné jejich zvyky, nebudou úplně identické. To je zázrak světa.

Z toho se dá odvodit jaká moudrost? Svět je definován myslí a proměnlivost mysli je nekonečná.

A mysl záleží na čem? Mysl záleží na vůli, která tvoří karmu. A karma tvoří (dle buddhistická filozofie) nesčetnou variaci druhů a osobností. Nikdo nemůže propočítat variace všech osobností. V našem světě lidském, nemluvě o světě animálním – ve světě brouků a ptáků… nikdo to nemůže spočítat. Variace bytostí jsou nekonečné. Proč? Protože individuality jsou nekonečné.

A proto je třeba mít respekt k světu, respekt k bytostem. Proč? Protože každá bytost je individuum. Tedy:

„Všechny individua nechť jsou bez nepřátelství, bez překážek, bez zloby, šťastny."

A nakonec za páté: Attá bhává parjápaná – všichni, jež se dají shrnout do 5 agregátů existence.

Attá nebo átman v sanskritu znamená já. V buddhismu nevěříme na „já" – oproti hinduismu a jiným náboženstvím. Tak jak nazvat to, co tady sedí přede mnou? Nebo na co se teďko koukám? Tak nenazvu to „attá", nenazvu to „já", ale nazvu to „attá bhává". Fenoménem, který se nazývá „já" čili pět agregátů existence. Takže:

„Všichni, jež mají agregáty existence, které se nazývají „já" nechť jsou bez nepřátelství, bez zloby bez, překážek, šťastni."

To je pět nediferenciovaných objektů, které dávají představu o bytostech jakožto celku.

A tyto bytosti existují ve všech světech. Nejenom v tomhle našem malinkém světě, ale ve všech světech ve vesmíru se dají definovat bytosti, které existují jakožto těchto pět nediferenciovaných kategorií.

Ať v tomto světe, nebo ve světech jiných je živá bytost – je živá bytost tím, že na něčem lpí, že má bioenergii, přišla na svět, že má svou individualitu a že má své agregáty existence.

A teďko diferenciace. Bytosti co existují, se od sebe odlišují čím?

Prvně pohlavím: Sabbá itió, sabbé purisá

„Všechny ženy (nebo všechny bytosti, co jsou ženského pohlaví) nechť jsou bez nepřátelství, bez zloby, bez překážek, šťastny."

Sabbé purisá

„Všechny osoby (bytosti mužského pohlaví)… a zase čtyři přání.

Druhé rozlišení je podle toho jestli je osoba realizovaná nebo je nerealizovaná.

Ten, který je realizovaný – tomu se říká árija – je vznešený. Co znamená „árija"? Árija je z hlediska buddhistické filozofie ten, který bezprostředně prožil objekt realizace – čili nirvánu. Ten se stává árija – vznešený. Proč je vznešený? Studenti buddhismus by měli vědět.

Protože tím, že bezprostředně prožil objekt realizace – nepovažuje se za separátní individuum – tím se stává vznešeným, tím se jeho mysl důkladně pročišťuje. Mysl se může důkladně (podle buddhistická filozofie) pročistit, jen právě tímto poznáním sebe – jako něčeho, co není oddělené.

Další objekt: Sabbé anárija

Ti, kteří nepoznali bezprostředně objekt realizace. Těm se říká anárija – ne-árija. A těm se též říká puttudžana. Puttu znamená široký, džana znamená osobnosti. „Široké osobnosti". Proč jsou široké osobnosti? Protože jejich lpění, jejich hněv a jejich nevědomí jsou široké. Tak jsou široké osobnosti.

Třetí diferenciace je podle stavu existence: Sabbé dévá - Všichni bohové, Sabbé manusá - Všichni lidé.

Dévá – bohové jelikož září. Div znamená zářiti. Manusá: My jsme lidi, protože podle indické mytologie jsme potomci „Manu". V naši kultuře první člověk byl Adam a v indické kultuře Manu.

A nakonec: *Sabbé vinipátiká – Všichni, jež upadli do nižších stavů existencí*

Kdo upadl do nižších stavů existencí? Bytosti v peklech, hladoví duchové a zvířata. Tyto tři druhy existencí nemají schopnost dosáhnout přímé realizace objektu osvobození. Musí se znovu narodit buď jako lidé nebo jako bozi. Pak mají šanci, když se budou snažit.

Tak to je třetí fáze. Zkusíme to odpoledne a večer ještě dáme další vysvětlení. A teď nás čeká oběd. Je to jasné? Zapsali jste si to? Je toho moc? Těžký je si to zapamatovat.

Dotaz: Uniká mi ten účel, že když označím tu diferenciaci těch bytostí, dejme tomu do těch 12 kategorií… když si ji intelektuálně nějakým způsobem jasně vymezím – tak logiku to má… Ale teď bych to měl nějakým způsobem evokovat, si představit…

Bh. Dh.: Když si představíš sebe jakou zlatou pyramidu, představí se ti miliardy zlatých pyramid ve všech prostorech. A ještě… to jsme neskončili. Tyto bytosti se nachází v deseti směrech. Začíná se východem… to vysvětlím možná, protože bez toho nemůžete začít – to vysvětlím po obědě při první meditaci. To je důležitý vědět jak s tím zacházet.

Jestliže jste dosáhli prohloubení (tak se to praktikuje v Paok, mým klášteře)... jedná se vlastně o 480 prohloubení do dhjány a zase vyjití z dhjány. Tím pádem se mysl stává strašně ohebnou. Proč?

Čtyři přání, 12 objektů a 10 směrů. 48 x 10 je 480. 480krát jogín vstoupí do dhjány, vystoupí z dhjány, vstoupí do dhjány, vystoupí z dhjány… Tím pádem se jeho mysl stává flexibilní a nelpí na dhjáně.

Dotaz: To se opakuje zvlášť to přání, zvlášť pro všechny co přišli na svět, všichni co mají individualitu….

Bh. Dh.: Jsou i jogíni kteří to dávají dohromady, ale nemá se…. to je lajdáctví. Mnoho jogínů jsou lajdáci…

Důležitý je to pochopení – samozřejmě. Stojí za to, si to prvně zkusit. V soucitu, v radosti a v odpoutání… jedná se o stejný proces. Tím vstřebává člověk objekt zároveň s jasnou představou nekonečnosti objektu.

Dotaz: To znamená, zpočátku se to dělá jakoby s tím úmyslem, s tím záměrem.

Bh. Dh.: Je to otázka praxe. Praxí, pak už člověk nepotřebuje takhle meditovat, protože jakmile si vzpomene na ten objekt, okamžitě se mu to vyjeví v celým nekonečným prostoru a bez těch determinací.

Vlastně se jedná o pocit, ale ten pocit se musí nějak vyvolat, že jo. Aby ten pocit byl jasný, musí člověk procházet touhle přípravou. To je nic jiného, než příprava na jasné zažití tohoto pocitu.

A jestliže ten pocit je jasný – ať je objektem subjekt sám, nebo objekt venku – okamžitě to přijde v těch nekonečných dimenzích.

Čili, člověk se může pohybovat v prostoru lásky bez zašpinění lásky – v prostoru soucitu bez zašpinění soucitu – v prostoru radosti bez zašpinění radosti.

Co je zašpinění radosti? – Nenávist. To je přímý nepřítel radosti.

Nepřímý nepřítel radosti je eufórie.

Tím, že pocit je zažit v těchto rozšířených nekonečných dimenzích, nemůže se zakalit. – Jinak se zakalí.

Středa odpoledne – Mettá

To, co jsme vysvětlili před obědem, to jsou instrukce, které můžete nalistovat ve Visuddhimagga – což je nejdůležitější zdroj informací v théravádové meditativní tradici. To nenajdete v jiných spisech, jenom ve Visuddhimagga.

Znamená to tedy, že těch 12 objektů, to je jenom pomůcka v meditaci, aby meditace metta byla jasná. – Ale neznamená to, že jedině touto pomůckou se člověk dostane do samádhi meditace metta.

Ty instrukce rozbíjení hranic jsou společné. Najdete je ve všech spisech – ať už v tradici severního buddhismus nebo jižního buddhismus. Těch 12 objektů které jsem objasnil a jejich vysvětlení najdete jenom ve Visuddhimagga.

Důležitá je živá tradice. A živá tradice meditace na metta – ať je to severní tradice (najdete to v Jógačarábhúmi šástra), nebo v jižní tradici (ve Visuddhimagga) – je, že meditující začíná s těmi čtyřmi předsevzetími v lokalitě ve které se nachází.

To znamená, v této naší malé společnosti – (sedí nás tady asi 14 nebo 15, ještě je tady Šinko, možná je tady někdo

i v druhým domě) žijící v této lokalitě – čtyři přání. Co to znamená?

Hranice vědomí…Vědomí samotné nemá hranic. My si určujeme hranice.

První se začíná s tou lokalitou, která je nám nejblíže, kterou nejlíp známe. Čili, prostor metta si sami ohraničíme tou lokalitou kde žijeme.

Vždy začínat tím nejbližším a rozšiřovat na to nejvzdálenější. Stejný princip je u praxe metta: Člověk by se měl jako první naučit používat sílu metta. Metta je síla.

V théravádové tradici – metta je jedna z deseti dokonalostí, které jsou předpokladem stavu buddhovství. Jedině když tyto dokonalosti jsou dovedeny do perfekcí, může se člověk stát Buddhou a opustit běžné lidství – transcendovat stav bytí.

Jestliže se chcete věnovat studiu buddhismu – o minulých životech Buddhy je sbírka Džátak (minulých životů Buddhy). Tam najdete mnoho, mnoho příběhů jak Buddha praktikoval metta v minulých životech. Nejslavnější příběh který je v théravádové tradici považovaný jako Paramatta metta (což je ta nejvyšší metta) – je příběh Sáma, Sámadžátaka. Máte ho často vyobrazený v buddhistickém umění. Já ho teďko nebudu vyprávět, protože je čas na meditaci, ale třeba někdy…

Důležité je pochopit že metta – jako dokonalost metta – je stav který je neoddělitelnou součástí buddhovství.

Buddha (jak už jsem řekl) – jeho metta – je metta bez objektu. Ať se před ním nachází bytosti nebo se nenachází bytosti, jeho vědomí stále prodlévá ve stavu přátelství vůči všem bytostem – není výjimky. Právě proto může dělat buddhovské činy. Spasit nekonečné množství bytostí… jeho přátelstvím vůči bytostem, které vede k velkému soucitu… Velké přátelství vede k velkému soucitu.

A velký soucit je základ (nebo kořen) praxe bódhisattvy – praxe buddhovství. Bez tohoto kořene, praxe bódhisattvy, nebo praxe těch, co touží po největším probuzení – nemá základy. Právě tato praxe velkého soucitu je založená na dokonalosti ve velkém přátelství vůči všem bytostem. A jak se takové přátelství vyvíjí?

V žijící tradici meditační praxe člověk začíná   s lokalitou ve které žije a přeje si, aby bytosti

v lokalitě ve které žije, byli prosty nepřátelství, nenávisti nebo zloby, překážek a byly šťastny.

Určí si sám hranice té lokality. Moudrost… a za tím je velká moudrost – mysl nemá hranic. Hranice mysli si sami určujeme.

V théravádové tradici my vždycky recitujeme jisté ….(to vás nebudu učit, než byste si to zapamatovali, to by byl konec kurzu….)

První bytosti v této lokalitě – ty které podporují tuto lokalitu. (Tato lokalita je klášter, jestli se jedná o mnichy).Árakšá dévatá – ti, co jsou ochranitelé a bohové, které chrání tuto lokalitu – každá lokalita má svoje bohy které je chrání…

Začíná se u vlastní rodiny: člověk přejte tyto čtyři přání vůči vlastní rodině – otec, matka, jestli má – sourozenci, děti atd. Tak se praktikuje v Burmě, na Srí Lance, v Thajsku. A stejné vysvětlení najdete též v severní tradici.

Pak rozšíření.

Z této malé lokality, anebo z těch osob se kterými se člověk nejvíc stýká v denním životě (v případě mnicha to je sangha ve které žije) – rozšíří z jeho lokality (z kláštera nebo obydlí ve kterém se nachází) – rozšíří na větší lokalitu (dejme tomu na okres). Tady žijeme v okrese Jablonec. Vymezíte si ve vědomí přibližné hranice okresu Jablonec. Pak severočeský kraj, pak Česká republika, pak Evropa, pak tento malý svět – nepatrný svět.

Dle buddhismu náš svět je jako jedno zrnko písku v nesčetných píscích řeky Gangy.

Jelikož nás svět je tak zanedbatelně malý – co můžeme říct o nás samých?

No a pak, když si člověk vymezí hranice našeho malého světa – pak 10 směrů… nekonečné světy v deseti směrech.

Podle meditační tradice v Indii: Slunce vychází na východě, proto člověk nemusí hledat východ. Naše „Slunce" – je naše „vědomí". Čili, kde je naše vědomí? Před námi – naše vědomí je přímo před námi.

Čili, když si sedneme do meditace – před námi je „Slunce našeho vědomí" a to je právě východ. „Slunce naší moudrosti" může jedině vyvstat v našem vědomí. „Východ Slunce" je v nás samých.

Nejdříve: Před námi je východ – čili 12 objektů na východě – když meditujete podle Visuddhimagga – každý objekt čtyři přání.

Ovšem tentokrát je málo času. Můžete si zkusit uvědomovat jen ten pocit. Můžete to zkusit. Prvních těch 12 objektů – každý objekt čtyři přání. Ale jestliže není čas, můžete si to doma potom pomalu, pomalu vstřebávat. Zatím si jenom uvědomit, že je to tradice.

Prostě si uvědomit nekonečné světy na východě. A přejete bytostem v těchto nekonečných světech tyto čtyři přání.

Samádhi ve stejném stavu mysli, které jste použili vůči sobě, vůči osobám které jsou sympatické nebo nesympatické – jelikož jste kultivovali tento sjednocený stav metta – neměl by to být problémem.

Stav mysli i když směry se mění, bytosti se mění – stav mysli se nemění. Proč se stav mysli nemění? Protože pocit se nemění.

Čili, pocit metta by měl natolik naplnit mysl, že se stav mysli nemění – přesto že se mění objekty, směry atd.

Dotaz: Jak si můžu představit nekonečné množství…?

Bh. Dh.: Nemůžeš si to představit. Když si představíš sám sebe jako zlatou pyramidu, můžeš vidět nekonečné množství zlatých pyramid. Když si představíš sebe jako… něco… všechny bytosti se stanou takový… Je to absolutně abstraktní. Právě proto, je tato meditace speciální meditace. Protože všechny bytosti jako objekt?... Co to je? – Zkušenost. Právě tato praxe má zprostředkovat tuto zkušenost.

Ale jedině, když objektem přátelství se stanou všechny bytosti, člověk udrží čistotu přátelství. Jestliže objektem přátelství je něco ohraničeného – co je oproti něčemu druhému – tak takové přátelství může najít znečištění. Ovšem jestliže objekt přátelství se stane nekonečný, nemůže najít znečištění. Proto je to pomůcka, jak udržet přátelství ve stavu čistoty.

Jestliže najdeme schopnost vidět v jedné bytosti všechny bytosti, a ve všech bytostech jednu bytost – tak to je pomůcka pro udržení čistého stavu vědomí.

Jestliže rozdělujeme bytosti, tím automaticky (pokud jsme nedosáhli probuzení) upadáme do komplexu chtění a nechtění, lásky a nenávisti – a tím pádem do omezení a pošpinění pocitu. Je to jasné?

Meditující: Intelektuelně jo… ale prakticky vlastně vůbec nevím co…co mám dělat.

Bh. Dh.: Dělat přesně to, co jsem popsal.

Dotaz: Jednu otázku, nevím zda to s tím bude souviset. Když by člověk v rámci těch tří kroků chtěl přejít od té vnitřní afirmace přes ten pocit, mě se často stává, že když ten pocit je jakoby už čistý, tak se mi tam vmísí nějaký fyzický vjem. To znamená, že v tom momentu by se člověk měl vracet k té afirmaci, nebo ten vjem přestat vnímat, nebo ho zapojit do té afirmace…

Bh. Dh.: Stav dhjány je stav, kde žádný vjem nemůže rušit vjem meditačního objektu. Do tohoto stavu se musíš dostat.

Meditující: A do té doby mám používat neustále se opakující tu vnitřní afirmaci?…

Bh. Dh.: Tu vnitřní afirmaci. Ta vnitřní afirmace nezůstane afirmací, ale se stane přímou zkušeností – stane se kontemplací. Je vlastně metta kontemplací. Kontemplace znamená přímé vidění objektu, který jsme si vybrali. Ty sis vybral metta – tak splyneš s metta.

Jestliže člověk dosáhne úspěchu v metta – co to znamená? Že kdykoli si vzpomene na ten pocit – je jedno, jestli je ten objekt vevnitř nebo venku, nebo jestli je to člověk nebo zvíře – ten pocit totality vědomí jako přátelství okamžitě nastane. Čili, pak už si nemusíš vzpomínat na nějakou osobu, ale vzpomeneš si na metta a okamžitě ji máš. Rozumíš?

Dotaz. Rozumím. Ono to vzniká jenom z toho, že člověk je zvyklý se soustředit třeba na tělesné vjemy, který jsou hrubší a teď ten pocit je třeba pro mě, teď těch pár dní bylo pro mě těžko…

Bh. Dh. Tělesné vjemy je právě to, co klame. Dhjána je právě hluboký prožitek, protože v něm tě tělesné vjemy nemůžou ovlivnit. To je čistě duchovní vjem.

V rámci tělesných vjemů se nemůžeš vyhnout komplexu lpění na tom co je příjemné a odmítání toho co je nepříjemné. Jedině koncept může tento začarovaný kruh prolomit. A koncept nepatří tělesnému vědomí, nepatří vizuálnímu vědomí, patří jen kterému vědomí?…..Mysli.

Ve stavu dhjány – tělesné vědomí a ostatní druhy smyslového vědomí tě nemůžou ovlivnit. To je prohloubení mysli.

Toto prohloubení mysli přibližuje k naplnění probuzení – je částečné probuzení. Ne plné probuzení – jen částečné probuzení. Proč částečné? Protože čistota vědomí trvá jen tak dlouho, pokud tento hluboký vjem trvá. Jak odejde, no tak vědomí zase může být nečisté a pocity nečisté.

Ale tato zkušenost delšího pobytu v čistotě vědomí je nezapomenutelná. Zůstává součástí vědomí až do konce. Takže i ve stavu umírání si na něj člověk může vzpomenout. Před tím než bytost zemře, vždycky po velkých bolestech nastane „moment velkého ticha“. V tomto momentu velkého ticha – jestliže máš tuto zkušenost prohloubení vědomí – vždycky vyjde.

Dotaz: A teda, dhjána a džhána je to isté?

Bh. Dh.: Dhjána je sanskrit. Džhána je páli. Jenom jazyk je jiný. V čínštine čan, v japonštině zen. Jedná se o stejné.

Zkusíme to potom ještě večer… Dáme diskuzi a přesnější objasnění. A ještě jsem zapomněl říct: To možná vysvětlím večer, že jestli ten, kdo ještě nemá zkušenost s dhjány – jak už

jsem říkal u meditace na lásku atd. v mahájánové tradici – má začínat potom, co dosáhl čtvrté dhjány.

Krása této meditace je, že ji člověk může praktikovat s dhjánou, bez dhjány, s nízkou dhjánou, s vyšší dhjánou – ve všech stavech mysli.

Ale jestliže jogín nemá zkušenosti z dhjány – nemá zkušenosti s absorpcí mysli v daný objekt, a chce se to naučit – musí si vyvolit jeden objekt. A o tom, jaké jsou kvality toho objektu, na kterém se trénuje – o tom budu mluvit večer. Příliš moc informací – málo času na jejich vstřebání. Tak ty informace nechte v pozadí hlavy. Důležité je, naučit se pracovat s tím nekonečným prostorem, který k metta patří.

Středa večer – Mettá

Druhý den se blíží ke konci. Zbývají čtyři dny. Meditační klid v pořádku? Jsou nějaké rušivé elementy? Všichni jsou spokojeni? Někdy rušivý element je též požehnáním.

Takže jestliže jsou rušivé elementy, je dobré použít meditace metta. Krása meditace metta právě je v tom, že se dá použít. Její použití je všestranné.

Jednak v každodenním životě, k vytváření lepších vztahů k blízkým, k rodině, k dětem, v práci. Zde člověk pracuje většinou se smyslovým vnímáním. A smyslový vnímání se nedá oddělit od diferenciace. Smyslový vnímání vždycky bude nějakým způsobem poskvrněno komplexem – chtíčem vůči žádoucímu objektu a odmítáním nežádoucího objektu. Proto asi všichni z nás mají zkušenost, že udržet čistotu přátelství v každodenním životě je skoro marné snažení.

Metta slouží k tomu, aby vztahy které máme s lidmi, kvalita vztahů které máme s lidmi, s osobami, a nejenom s osobami, ale i s věcmi.

V úzkém pojetí – objektem přátelství jsou bytosti. V širším pojetí – vše se stává objektem přátelství.

Já dám dobrý příklad abych to ilustroval. Když jsem dělal v Japonsku trénink na zen mnicha, náš učitel Harada Róši v Hošindži klášteru… vždycky jsme chodili žebrat do Obama, Obamaši. Rituální žebrání. A jednoho krásného dne jsme se, v zimě se chodí v sandálách a v takových hábitech, mnoho mnichů chodí nabosko. Jisté asketický cvičení taky. A náš učitel Harada Róši po cestě do toho města, který je pod klášterem – uklouzl. Spadl na takovej klouzavý kámen a měl ohromný bolesti. Spadl na záda. Ty záda mu nějak celý ztuhly, nemohl se zvednout. A jaká je reakce necvičeného člověka? Rozzlobí se na kámen. Nevycvičený jogín může i kopnout do kamene.

Běžná reakce, když se člověka třeba bouchne hlavou o dveře, že se rozzlobí. A co udělal Róši? Róši, i když se těžko mohl zvednout a celý tělo ho bolelo, pohladil ten kámen a řekl: „ Jé iši dese né“. „Hodný kámen, tak pěkně klouže.“

Tak, co to znamená? Že v hlubším slova smyslu, v přeneseném slova smyslu – objektem metta se stává všecko. I kameny, stromy. A vše co se stává objektem metta – kvete. Včetně přírody. To je hluboké přesvědčení jogínů. A tato představa není cizí ani v naší kultuře, i v křesťanství atd. Vše, všechno živé a dokonce i neživé prospívá právě čistou láskou ve smyslu metta.

V buddhistické literatuře jsou nesčetné příhody, (my nemáme bohužel čas na příhody) o síle metta. Já možná bych měl taky… abych ilustroval tuto sílu metta.

Já sám jsem měl…Ve svých počátcích, jako mnich jsem strávil tři roky v lese na Srí Lance. A náš učitel Ňána Ráma byl právě velký praktikant metta. A v lese v Mitrigala áramě, naši spolubydlící, spolužijící byly opice. Stovky opic. S černejma obličejema a červenýma obličejema. Dva druhy opic. Těm, s červenýma obličejema, se říká bandára. Těm, s černýma obličejem, se říká rilává. Bandára, rilává, občas se hádali mezi sebou. Ale největší bitky byly mezi právě mezi těma opicemi s červenejma ksichtama. Opravdu bitvy. No a když byla bitva, no tak celej les zvučel nenávistnejma, různejma výkřikama. Navzájem se kousali. Plno opic jsme viděli jak krvácí. A co udělal vznešený Ňána Ráma? V takovéto situaci vstoupil do samádhi metta a rozšířil své působení na les a po několika minutách les utichl.

Taková je síla metta, když člověk si na ni zvykne (na praktiku metta) a praktikuje, věnuje se tomu každý den. Může nejen sám sebe dovést k utišení a k uvolnění, ale dokonce stáda rozzlobených opic, divoké hady a sám se vystříhá všem nebezpečím.

V klášterech na Srí Lance a na Burmě vždycky mniši meditují Mettá sutta a Mettá anusámsa sutta. Slyšeli jste to ně-

kdy? Možná, že bych to měl recitovat. Chcete si dát nějakou recitaci?

Je Mettá anusámsa sutta a Mettá sutta.

Metta sutta pochází z Džátak. Z příběhů z minulých životů Buddhy. To necháme teď.

Metta anusámsa sutta – Anusámsa je výhoda. Výhody praktiky metta. Aby účastnící byli přesvědčení o tom, že praxe metta má velké výhody, tedy zarecituji těchto jedenáct výhod a přeložím do češtiny.

Ékadasa metta anusámsa sutta – Jedenáct výhod praktiky metta.

Éka - jedna, dasa - deset. Mnoho slov v sanskritu a v páli se podobá češtině.

Tak zarecitujeme Metta anusámsa sutta z Angutara nikája, 11 nipáta.

Namó tassa bhagavató, araható sammá sambudhassa

Namó tassa bhagavató, araható sammá sambudhassa

Namó tassa bhagavató, araható sammá sambudhassa

Mettá anusámsa sutta

Mettája bhikkhave četovimuttija ásevitája bhávitája bahulikatája
jánikatája vatthukatája anutthitája paričitája
susamáraddhája ekádasanisamsá pátikankhá.
Katame ekádasa?

Sukham supati, sukham patibudždžhati,
na pápakam supinam passati,
manussánam pijo hoti,
amanussánam pijo hoti,
dévatá rakkhanti,
nássa aggi vá visam vá sattham vá kamati,
tuvatam čittam samádhijati
mukhavanno vippasídati,
asammúlho kálam karoti,
uttari appativižžhanto brahmalokupago hoti.

Mettája, bhikkhave, četovimuttija ásevitája bhávitája bahulikatája
vánikatája vatthukatája anutthitája paričitája
susanáraddhája ime ekádasánisamsá pátikankhá ti3.

---

[3] Zdroj: materiály z kurzu meditace metta Loučka u Litovle, září 2012

Tak, já přeložím do češtiny, význam je důležitý, co říká Buddha.

Mettája bikkhavé četovimuttija

Jestliže bikkhu… Jak se přeloží bikkhu? – Žebraví mniši

Jestliže budete pěstovat osvobození vědomí cestou metta, jestliže toto vysvobození vědomí budete pěstovat, budete kultivovat (bhávitabbá, sévitabbá)

Jánikatájá – Jestliže se to stane vaše jána - vaše vozidlo k osvobození

Vatthukatája – Jestliže se to stane předmět vaší meditace“

Paričitája – Jestliže tuto meditaci budete hromadit a jestliže se v ní budete snažit

Dají se očekávat 11 anusámsa – 11 výhod anebo požehnání. Jakých jedenáct?

Sukkham supati, sukham pati budžati – Ten, kdo takto pěstuje metta, radostně vchází v spánek a radostně se probouzí

Napápakam supinam pasati – Nevidí žádné špatné sny. Nezná žádné špatné sny. Neexistuje aby měl nějaký „košvár“. Takovej případ neexistuje. Ten kdo pěstuje metta, stále vidí jen dobré sny.

Manusánam pijó hóti, amanusánam pijó hoti – Stane se oblíben mezi lidmi a stane se oblíben i mezi nelidmi. Zde „amanusa“ obzvlášť se tím míní různí duchové, strašidla. Dobrý praktikant metty se stává přítelem i různých strašidel, čarodějnic a podobných tvorů.

Dévata rakkhanti – Je stále pod ochranou bohů

Nassa agi vá visam vá sattham vá kamati – Nebude poškozen nebo zraněn ani ohněm ani nožem (nebo zbraní). V buddhistické literatuře je mnoho takových příběhů:

Sám Buddha ve svých minulých životech se narodil v těle jelena. Když lovec po něm střílel, ozářil ho sílou metta, a on nebyl schopen na něho vypustit šíp. Je mnoho takových budd-

histických příběhů. A co je nejdůležitější pro nás, další výhoda.

Tuvatam čittam samádhijati Jeho vědomí okamžitě bez potíží může praktikovat samádhi. Proč? Každý by měl po dvou dnech praxe metta poznat na sobě, co je nejjasnější projev vědomí naplněného metta. – Uvolnění.

Hněv je to, co způsobuje, že tělo tuhne. Když se na někoho zlobíme – ztuhne. Jestliže k někomu máme přátelství, otevřeme se k někomu, vše se uvolní – jak mysl tak tělo. Mysl a tělo – zkušenost mysli a zkušenost těla jsou vždy spolu spojené (v tomto světě, kde naše vědomí je dominováno smyslovým vědomím).

V Mahábhárata též ve Visuddhimagga je krásná ilustrace spojení těla a ducha a krásný přirovnání.

Podle Mahábhárata, též podle Vissuddhimagga je naše tělo jako co?... Naše tělo je jako kripl. Proč jako kripl? Nikam nemůže jít. Když v něm není duch, tak se nemůže pohnout – jako kus dřeva.

A jaký je stav našeho vědomí? Naše vědomí je slepec. Proč naše mysl je slepec? Protože oko nemůže vidět, pokud není spojené s vědomím. Vědomí je slepé bez oka. Vědomí na to, aby vidělo, potřebuje oko.

Slepec nemůže žít bez pomoci kripla. Kripl nemůže žít bez pomoci slepce.

Jaká je situace bytosti? Slepec a kripl a se spolu dohodnou: Kripl navrhne slepci: „Já si ti sednu na ramena"… Kripl sedí na ramenou slepce a říká mu: „ Jdi dopředu, jdi doleva, jdi doprava, sedni si, vstaň …"

Toto je situace bytosti: Slepec a kripl dohromady. Kripl se neobejde bez slepce – slepec se neobejde bez kripla.

Jestliže mezi slepcem a kriplem jsou nepohody – náš život se stane peklem.

Ovšem, jestliže slepec a kripl žijou v harmonii – náš život, přestože žijeme na zemi, se stane nebíčkem.

A harmonie právě – nejlepší způsob jak utvo- řit tuto harmonii – je metta. A nejenom metta i

soucit, radost a odpoutání – čtyři vznešené příbytky ducha, čtyři božské příbytky ducha, které umožňují (přesto, že žijeme na zemi plné utrpení) žít jak v nebíčku.

Jestliže si člověk osvojil tyto čtyři vznešené příbytky, čtyři vznešené pocity, počínaje právě přátelstvím – tak přátelství uvolňuje jak tělo, tak mysl a umožňuje harmonický styk mezi těmito dvěma složkami našeho bytí tady.

Bez metta – tyto dvě složky našeho bytí – nebudou v pohodě, nebudou v harmonii.

Právě proto je důležité pro meditátora metta, aby sám na sobě vyzkoušel, jak metta má uzdravovací funkci – jak pro tělo, tak i pro ducha. Jestliže pocit metta je vžitý a stává se silný, zkuste při meditaci s metta uvolnit též ty části těla, které vám dělají potíže, jako kolena… vžít se do nich a prozářit je metta.

Důležité je též poznání: Při meditaci metta – tam kam soustředíme mysl (to je též poznání důležité v józe, bez tohoto poznání jóga nebudeme mít žádnou hloubku) – tam, kde se mysl soustředí v těle, tam proudí prána. To je důležité – a tyto znalosti použít též při meditaci.

Právě meditace metta změkčuje tuto pránu, tím pádem harmonizuje vztah mezi duchem a tělem.

Proto ti, co si přejí dlouhý život, není nic lepšího než meditace metta, která harmonizuje prožití těla i ducha a umožňuje volné proudění prány do míst, do kterých si přejeme. To se dá praktikovat první na sobě a jestliže uspějete na sobě můžete uspět i na druhých.

Požehnání není nic jiného než proudění zdravé prány do druhých. Můžete nechat proudit zdravou pránu do druhých. Na to člověk potřebuje dlouholetou praxi metta. Dlouholetou se ani nedá říct – mnoho životů praxe metta, aby byl schopen opravdového požehnání.

Ještě jsme nedokončili 11 požehnání.

Tu va tam čittam samádhijati - Z tohoto důvodu právě, praktikant metta, ať si zvolí jakýkoliv objekt meditace, jakoukoli techniku meditace, naučí se ji bez problémů, protože praxe metta je neoddělitelná od uvolnění. Úspěch v praxi metta se právě manifestuje celkovým uvolněním těla a ducha.

Jestliže tělo a duch je uvolněné, jakákoliv praxe se stává snadná. Jakákoli praxe, vipassanová či samatová bude utrpením, jestliže tělo a mysl není uvolněné.

A co uvolní tělo a mysl?.... je třeba též poznat. To jsou teorie, ale zůstanou teorie pokud to nepozná jogín sám na sobě. Podle buddhistických spisů je to radost.

Radost je to – co způsobuje uvolnění. Uvolnění je – co způsobuje samádhi.

Právě toto odhodlání, a jestliže odhodlání bude úspěšné, pak přímá zkušenost vidění sebe a druhých ve stavu blaha – je samozřejmě spojené s pocitem štěstí a hlubokého blaha, které vede k uvolnění.

Další výhoda: Mukhavanno vippasídati – Jeho tvář začne zářit

Mukha je tvář, vannó je barva. Barva jeho tváře začne zářit. Co znamená, že jeho tvář začne zářit? Metta je to co dělá…. láska je to, co dělá bytosti zářivé. Zkusili jste to sami na sobě? Je důležitý to prožít sám.

Asammulho kálam karoti

Ten jogín, který se věnuje v životě praxi metta, neexistuje aby zemřel v „bez-vědomí“, zemře s plným vědomím. Nezemře v otupění, zemře v jasnotě. To je ten význam.

Uttari appativijjhanto brahmalokupago hoti

Jestliže nepozná to nejvyšší, což je v buddhismu nirvána, bude brahmalokupago hoti, bude mezi Brahmy, bude mezi těmi nejlepšími božskými bytostmi.

To je 11 výhod metta. Myslím, že i jedna, dvě, tři, čtyři z nich nejsou špatný. Všech jedenáct, jsou vlastně veškeré požehnání jógy, která jóga může dát.

Čili, praxe jógy je neoddělitelné od praxe přátelství. Proč? Protože jóga není nic jiného než harmonie a právě tajemství harmonie je metta.

Tedy aspirace – přání – a nakonec realizace chtíče býti prospěšný sobě i druhým.

To, co nás dělá prospěšnými sobě i druhým, je právě poznání opravdového štěstí.

Ze začátku, když jsme začali hovořit o metta, zmínili jsme se o prvním verši v Udáně (v písmu Udána). Verši, kde Buddha říká, že když svou myslí prozářil všech 12 směrů, neviděl žádnou bytost, která má něco radši, než sama sebe.

Co to znamená? My sami dobře víme, že jsme pěkný potvory. Jak se můžeme mít rádi?

Mít sebe sám rád? To znamená sám sebe překonat. Sám sebe překonat, je nalezení „velkého já“.

Dotaz: A co mateřská láska?

Bh. Dh.: Bude čas na otázky. Ale teď se nevěnujeme otázkám, věnujeme se výkladu. Když se věnujeme výkladu, není dobrý přerušovat.

No a tím, jelikož náš čas je omezený (meditace není omezená, jóga není omezená, ale náš čas je omezený) – tak shrneme – jelikož zítra se začneme věnovat druhému vznešenému přebývání, druhému vznešenému pocitu – soucitu, který je úzce spjat s metta.

Metta a karuna jsou od sebe neodděleny a jsou vlastně základem štěstí bytostí.

Dle buddhistické filozofie (vysvětlené jak mahájáně, tak théravádě) – je štěstí bytostí vlastně úzce spjato se silou jejich metta a karuna – se silou jejich přátelství a soucitu.

Proto meditace na radost přichází jako třetí – po meditaci na přátelství a soucit.

Přátelství a soucit je opravdové štěstí.

A jak už jsme mluvili o tom, toto opravdové štěstí je možné realizovat ve své čistotě pouze, jestliže je doprovázeno odpoutáním. Proto čtvrté vznešené přebývání je právě přebývání v upekkha – v rovnováze vědomí.

Tak navazují tyto božské příbytky vědomí na sebe. Je třeba je vidět jako jeden příbytek. Ze začátku jsou od sebe jasně oddělené – postupem času se stávají jedním celkem.

Jeden celek integrace pocitů v čistém vědomí. Nebo integrace čistých pocitů v čistém vědo-

mí.

Čisté pocity jsou čisté vědomí – čisté vědomí jsou čisté pocity.

A teď zbývá málo času, proto si zopakujeme všechny ty fáze metta.

Co je první fáze?

Poznání blaha spojené s metta… uvolnění spojeného s metta… jasnosti spojené s metta… jemnosti spojené s metta... přímosti spojené s metta… flexibility spojené s metta. Poznání blaha, které se skládá z těchto elementů – v sobě samém.

Druhý krok je rozbíjení hranic.

Jak už jsme řekli, právě v tomto procesu rozbíjení hranic vyvstane samatha nimita. To znamená symbol – jasný symbol objektu. Prohloubení. Nebo znak (nimita znamená znak). Abychom uchopili objekt v mysli, potřebujeme poznat znak objektu. To je důležitý pochopit.

Bez znaku objektu nemůžeme pochopit objekt.

Tomu znaku objektu, který mysl může chápat – (pokud nebereme znak objektu, nevíme, že okno je okno, zeď je zeď, dveře jsou dveře – první musíme uchopit znak objektu, až pak ho můžeme diferenciovat) – právě tomu znaku objektu se říká nimita.

Dle filozofie Jógačára (kterou obzvláště studuji) všechny objekty meditace bez výjimky, ať šamathové nebo vipassanové – nejsou nic jiného než reflexe vědomí, které pocházejí z vědomí samotného. Znak.

To znamená: My můžeme uchopit metta – opravdovou podstatu metta, co metta je – jestliže rozbijeme hranice.

Jestliže nerozbijeme hranice mezi sebou a druhými a mezi předměty které jsou pro nás objekty, které máme rádi, které se nám líbí a objekty které se nám nelíbí – bez rozbití této hranice nemůžeme uchopit čisté přátelství. Je důležité to pochopit.

Proto tato praxe je důležitá. Umožňuje uchopení objektu. A bez pevného uchopení objektu,

není možné absorbovat vědomí v objekt a sjednotit vědomím s objektem. To je stav dhjány.

Ve stavu dhjány se rozlišení mezi subjektem a objektem ztrácí – protože mysl je schopná se absorbovat ve znak objektu.

Čili, dočasně dochází ke sjednocení vědomí s objektem. Nerozlišení vědomí.

A toto je možné jedině – jestliže znak objektu je jasně chápán. A to, v praxi metta umožňuje tato praxe rozbíjení hranic.

Jestliže meditátor, jogín, má zkušenost s absorpcí vědomí v jiné objekty – pak absorpce v objekt metta, ať si vyvolí jakýkoliv objekt, se stává snadná.

Ale, jestliže jogín ještě nemá zkušenost z dhjány, a chce ji dosáhnou právě na praxi metta – jestliže střídá objekty nedosáhne dhjány.

Musí si vybrat jeden objekt, na kterém se trénuje v absorpci. A tato praxe metta na jednom objektu je doplněna praxí, kterou jsme popsali – rozbíjením hranic a rozšířením objektu do všech směrů, na všechny bytosti, v hlubším smyslu na všechny předměty.

Takže se jedná vlastně o jednu souvislou praxi. Ze začátku jsou tyto úseky praxe oddělené, ale postupem času splynou v jednu meditaci. Tím, že se pocit metta stane familiérní, absorpce v metta (ať už to je na sobě nebo druhých, na sympatických, nesympatických, ženských osobách, mužských osobách, blízkých osobách, vzdálených osobách) se stane familierní věc – právě sílou zvyku.

Tedy, jestliže meditující nedosáhl absorpce na jiném objektu (jako na dechu), a chce dosáhnout absorpce na metta, musí si vyvolit (a to je doplňovací praxe, může ji spojit s těma třemi fázemi praxe, jak jsme si vysvětlili) – musí se tedy věnovat jedné osobě.

Stále si vizualizovat delší dobu jednu osobu. Nebo absorpce může nastat jedině, jestliže mysl dosáhne schopnost setrvávat delší dobu na jednom objektu. Jestliže člověk dosáhl tuto schopnosti na dechu, tak je to potom hračka. Ale jestliže to nedosáhl, tak to hračka není. Bude to muset trénovat dlouhou dobu. Není to tak snadné.

Čili, si musí vybrat jednu osobu – a tato oso- ba musí mít jisté kvality, které teď vysvětlím.

Za prvé: Tato osoba musí být žijící osoba.

Já nebudu vysvětlovat filozofický význam tohoto, to je moc složitý – to má svůj význam... Doufám, že všichni najdete zalíbení v této meditaci a dosáhnete dhjány v ní. Jestliže vezmete jako objekt dhjány osobu, která už tady není, neu-

spějete. Je to jedno tajemství struktury našeho vědomí, které jestliže se budete hlouběji věnovat józe, sami poznáte – nebudu teď vysvětlovat důvody. To je první věc.

Ta osoba, kterou si vyvolíte, by měla být stejného pohlaví.

Pokud není člověk homosexuál – pak je to komplikovaný. Proč stejného pohlaví? Protože tuto osobu budete používat dlouhou dobu a budete se koncentrovat na ni a pokud nemáme vysokou úroveň realizace, je atrakce vůči druhému pohlaví náš zvyk, který se jistě bude manifestovat, jestliže dlouhou dobu budeme kontemplovat osobu druhého pohlaví.

Třetí: Osoba, kterou si jogín vybere k dosažení dhjána v metta, by měla být osoba, kterou si váží.

Čili, pro většinu z nás, ty osoby, které jsou nám nejfamiliernější, jako naši rodiče nebo sourozenci, jsme familierní s jejich nedostatky, které když budeme o nich dlouho kontemplovat, začneme o nich myslet, a to se může stát překážkou. Právě proto je důležité, vzít si učitele, nejlépe duchovního učitele, u kterého člověk nemá tendence hledat slabosti a váží si ho kvůli jeho ctnostem.

A princip je stejný, jak jsme si vysvětlili. Není třeba si vybavit jeho tělo, stačí si vybavit jeho tvář. Jeho tvář si člověk vybaví po meditaci na sebe. Prvně, si jasně uvolní sám svou tvář v metta. Jogín si může vzpomenout na Buddhu, arahaty nebo na bodhisattvu Avalokitéšvaru – uvolněnou tvář, lehký úsměv na tváři, nenucený úsměv, úplně přirozený. A potom, co vizualizoval takovou tvář na sobě, vizualizuji si tu osobu, kterou si vybral k meditaci k prohloubení v metta – vizualizuje si ji se stejným úsměvem.

Jestliže tvář té osoby, kterou si vyvolí není zažitá, ta osoba není familiérní, tak je dobré mít jeho fotografii a občas si ji vybavit tak, aby když na tu osobu člověk medituje, se jasně objevila před jeho duchovním okem.

Jasnost objektu umožňuje pevnost vnímaní. Jestliže objektu není jasný, jeho vnímání nemůže být pevné.

Právě proto v mahájánové tradici (obzvláště v tibetské tradici), je v šíleně složité tantra tradici důležitá vizualizace desítek osob a pozadí a když to všechno vyvstane jasně v mysli, no tak

pak to použít k praxi prohloubení atd. – tak to už je pak hračka. Protože člověk se vytrénoval na té složité mandale, která se mu jasně vybaví, kdykoli si člověk řekne mantru té mandaly. Tak to není nic jiného – než cvičení hlubší koncentrace.

Objekt koncentrace musí být vždycky jasný objekt. Je nemožné dojít k hlubší koncentraci bez jasnosti objektu.

V théravádové tradici (tedy v původním buddhismu) – nejběžnější meditace na hlubší koncentraci byly kasíny. Barvy a elementy. V pozdějším buddhismu pak různá božstva, bodhisatvové, mandaly.

Původní forma jsou barvy. Ta barva, které se stane objektem absorpce je úplně jiná, než ta barva, kterou člověk tam původně vidí pouhým okem. Ta barva, která se stane objektem absorpce vědomí, je prozářená barva. Prozářená vědomím. Objekt, který se stane objektem absorpce vědomí, je prozářený objekt. A to je možné jedině, je-li tento objekt jasný. Je-li objekt jasně uchopen – jeho nimita se pak může stát samatha nimita.

To je stejný u meditace na dech, to je stejný u meditace na barvu. To je stejný se všemi meditacemi. Je to stejné ve vipassanové meditaci.

Proto vipasanová meditace doplňuje samatovou meditaci a samatová meditace doplňuje vipassanovou meditaci. Vipasana nemůže být úspěšná, jestliže se ztrácí jasnost objektu.

Čili moudrý meditátor samathy-vipassany kombinuje samathu a vipassanu. Jestliže praktikuje vipassanu a mysl začne těkat – jde na samatu. Jestliže praktikuje samathu a mysl se stane ospalá, praktikuje meditaci na vipasanových objektech – tím pádem si udržuje jasnost vědomí.

Samatha je opak čeho? Samatha je opak roztěkané mysli. A samatha může jedině uspět, když se zbaví čeho? Když se samatha zbaví tendence k ospalosti.

Vipasana je opak čeho? Vipassana je opak otupené mysli. Ale vipasana může uspět jen tehdy, jestliže se mysl zbaví tendence k těkavosti.

Této znalosti je možno taky použít i při meditaci metta – prohloubit tuto meditaci a meditace se stane moudrostí.

Vraťme se tedy k meditaci metta za účelem dhjána.

Meditující tedy drží „nimita“ objektu, který si vyvolil. Jestliže se ztrácí jasnost tohoto objektu a jasnost pocitu vůči tomuto objektu, znovu opakuje tyto čtyři předsevzetí o kterých jsme mluvili. Tím si uchovává jasnost objektu, jasnost pocitu vůči tomu objektu.

Jestliže (což je těžké)… jestliže se pocit nemění (zde též objekt se nemění, protože si vybral meditující stejný objekt) – no tak pak to jde do samádhi. Člověk může projít první, druhou, třetí dhjánou, ale chce to trpělivost a snahu.

Jak už jsem se zmínil – meditaci metta lze provozovat v jakémkoli stavu mysli.

Ovšem čistota mysli (čistota pocitů) nezůstane v běžném stavu mysli dlouhou dobu.

Čistota pocitů bude moct zůstat dlouhou dobu bez komplexu lpění na příjemném a odmítání nepříjemného dlouhou dobu jen ve stavu prohloubení vědomí. To jste asi vyzkoušeli sami. Tento princip je jasný.

Teď poslední poznámka.

Jelikož většina z nás nemá moc času na meditaci metta, je možné praktikovat tak, že první fáze je vždycky nutná.

Někdy, třeba když máte mnoho času, je třeba praktikovat delší dobu. Jak už jsem se zmínil v Burmě, třeba měsíční meditace metta, nebo týdenní meditace metta, polovina času je strávená právě na meditaci první fáze. Ta je důležitá.

A po první fázi, jestliže je čas, je možné též druhou fázi, třetí fázi a nakonec, jestliže ještě není dhjána (není člověk familierní s dhjánou), tak pracovat na tý dhjána meditaci na jednom objektu – záleží na času.

Když člověk nemá čas, tak je možné občas přeskočit druhou fázi, nebo přeskočit třetí fázi, prostě se familiarizovat s touto praxí.

Třetí fázi je možno dělat stručně a je možno dělat detailně.

Detailně to je těch 12 objektu v deseti směrech – jeden směr po druhém:

Začít s východem. Podle učení Visuddhimagga po východu je západ. První: „Všechny bytosti v nekonečných světech před sebou… pak napravo.

V sanskritu i v páli znamená pravá strana též jih. Jih a pravá strana je stejné slovo dakšina. A v indické tradici je pravá strana je vždycky příznivá – pravá strana dává požehnání.

Proto, když pojedete do Indie, nikdy neplaťte levou rukou, protože když zaplatíte levou rukou, nebo podáte někomu levou ruku, to je znamení nerespektu. Kromě toho si Indové levou rukou umývají zadek. Nikdy nejezte levou rukou. To je to nejhorší co můžete udělat. Když zaplatíte levou rukou, tak prodavač odmítne přijmout peníze, protože to je urážka.

Čili, pravá strana je první – pak levá strana. Pravá strana je jih – levá strana je sever.

Právě proto, vznešený Avalokitéšvara bodhisatva soucitu, který má slib spasit všechny bytosti – proto stojí stále na levé straně. Protože vše „nepřírodní“ je na levé straně, všichni bídáci jsou na levé straně. Proto Avalokitéšvára, aby spasil všechny trpící bytosti, proto stojí na levé straně – nikdy neopustí trpící bytosti. Jít levou stranou, to je jít stranou neštěstí – toho, co je nepříznivé. To jsou kulturní věci, ale je to taky zajímavý.

Praxe tantry je taky praxe „levé ruky“. Proč levé ruky? Protože není uznaná v tradici a je považovaná za nepříznivou v tradici. Čili „levá ruka“ se může stát „požehnáním“.

No a pak mezisměry. Mezisměry začínají JV (já to pletu s čínštinou, v čínštině je to VJ) a pak opačný směr a nahoru a dolu. V každým směru nekonečné světy a 12 objektů. Každý objekt – čtyři předsevzetí. Po jednom. Člověk si musí vzít čas.

V klášteru Paok, kde já jsem byl vychovanej, tato praxe je potom, co se člověk naučil dhjána v metta a je spojená se 480 prohloubeními v metta.

Člověk vstoupí do prohloubení metta, hned vystoupí, vstoupí, vystoupí, vstoupí, vystoupí… Proč? Protože jakmile se změní objekt, tím mysl vystoupí ze stavu dhjány.

Co je stav dhjány? Ve stavu dhjány není možné aby mysl změnila objekt. Jakmile chce změnit objekt, musí vystoupit ze stavu dhjány. Proto je to spojený se 480 vstoupeními a vystoupeními z dhjány. Každý vstoupení a vystoupení je okamžíček. Čili to trvá tak hodinu a půl. Ti, co jsou mazáci, ti to stihnou možná za hodinu, ale těch je málo. Většinou to trvá hodinu a půl společné meditace. 480 prohloubení – vstoupení a vystoupení z metta dhjány – to dělá mysl pružnou, schopnou odpoutání se od dhjány.

Naučit se dhjánu není tak těžké – odpoutat se od dhjány – to je těžké. A odpoutat se od vědomí – to je ještě těžší.

Jestliže to člověk dokáže – pak dokáže všechno. A to je vlastně příprava na to.

Odpoutat se od vědomí je možné jenom – jestliže pocity jsou čisté. Jestliže pocity nejsou čisté, nikdo nikdy se od vědomí neodpoutá. Je důležité o tom uvažovat a poznat to – ne teoreticky ale prakticky.

Dotaz: Mohu se zeptat? Bhante, Vy jste hovořil o tom, že když člověk má tu jednu osobu a přes tu meditaci metta na tu osobu, se chce dostat do dhjány a ten obraz přestává být jasný, musí se opakovat ty přání k té osobě. A existují nějaké znaky mezi první a druhou a třetí fází? Protože mezi první a druhou – mezi námi a bouráním hranic – jste říkal, že je to několik dnů nebo týdnů. A existují tam nějaké znaky ostrosti, měl by se člověk snažit vyostřit tu vizualizaci, nebo vnímat jenom ten pocit?

Bh. Dh.: Nejdůležitější je pocit. To je meditace na pocit. Ale pocit bude jasný jenom na jasném objektu. Jestliže objekt ztrácí jasnost, tak pocit taky ztrácí jasnost. Protože pocit je hlavní náplní vědomí. Hlavní náplní vědomí je pocit.

Vědomí neexistuje bez faktorů vědomí. A všechny faktory vědomí (podle buddhistické filozofie) se střetávají v pocitu. Pocit je bod setkání, kde se veškeré faktory vědomí střetávají. A vědomí neexistuje bez faktorů vědomí.

Dotaz: A ještě mám jeden dotaz. Třeba v praxi učení satipatány se pocity (nebo vůbec v buddhismu) se pocity rozdělují na příjemné, nepříjemné a neutrální. Dá se i takhle v rámci těch tří, i v rámci praktikování metta, těchto nebo se to může projevovat třeba barvou nebo i vjemem třeba ve tváří, nebo se to mělo být…. Já totiž se přiznám nemám přímo velkou zkušenost a ten pocit je pro mně těžko uchopitelný.

Bh. Dh.: Vše je spojený. Vědomí je jeden mechanismu. A člověk si musí ty faktory toho mechanismu rozdělit, aby si je mohl dát dohromady.

Ale všechny faktory vědomí, jak už jsem řekl, to co říkáš, barvy a tak, jsou faktory konceptualizace – což je „saňňá“.

Nejdůležitější netělesné skandhy jsou čtyři skandhy:

Skandhy (agregáty) pocitu. Agregáty konceptualizace. Agregáty faktorů vůle. A pak agregát vědomí samotného.

To, co je v nás netělesné – to jsou jenom tyto čtyři agregáty, které obsahují všechny faktory vědomí.

A tyto faktory vědomí jdou stále pohromadě a jsou neoddělitelné. V momentě, když pociťuješ něco – též si konceptualizuješ něco – a též projevuješ vůli vůči tomu.

Vůle se vyjadřuje čím? – Pozorností.

Pozornost vede mysl k objektu. – Pozornost je jako kormidlo objektu. – Bez toho kormidla se k objektu nedostaneš.

Čili mysl je struktura. K tomu, aby si tuto strukturu jasně viděl, potřebuješ vipassanu.

Jestliže vidíš mysl jako strukturu, pozbýváš představy já.

Z čeho pochází představa já?

Z toho, že člověk není schopen a ochoten vidět mysl jako proces – strukturu. V této struktuře neexistuje žádný pevný bod. Všechno na sebe navazuje.

To hledání pevného bodu, to není nic jiného než projev nevědomí. Tohoto projevu nevědomí se může člověk zbavit jedině meditací vipassana.

Proto samata by měla být spojena s meditací vipassana. Ale jestliže samata je k dispozici – vipasana je hračka.

Už máme čas na meditaci. Poslední otázka? Zítra se budeme věnovat víc otázkám. Tady byla nějaká otázka.

Dotaz: Jestli se Buddha nespletl, když říkal…?

Bh. Dh.: Buddha se nikdy nespletl – proto je Buddha. To my se pleteme.

Dotazující: …že mateřská láska je taková, že ta matka se upozadí ve prospěch dítěte.

Bh. Dh.: A co je na tom špatného?

Dotaz: No a Buddha říkal, že viděl jenom bytosti, které mají nejvíc sebe sama rády.

Bh. Dh.: Je třeba na to myslet (je třeba o tom přemýšlet). Poznat, co to je.

Každá bytost se vyznačuje tím, že pídí po štěstí – bez výjimky. Slepě pídí po štěstí. To je reflex, který je dán – jak jsme již mluvili – od jednobuněčních organizmů až po ty nejsložitější organizmy. Smysl života je štěstí. Každý si přeje štěstí. Jenomže bytosti jsou popletené, co se týče významu štěstí, proto hledání štěstí se stává utrpením. Právě proto je tak důležité poznat, co je opravdové štěstí.

Jedině matka, která pozná opravdové štěstí, je též schopna předat toto opravdové štěstí svému dítěti a tak dále. Jelikož matka je popletená o tom, co je její vlastní štěstí – proto není schopna (i když to chce) – dát dítěti to nejlepší, co si přeje. Protože sama neví co je opravdo-

vé štěstí… Opravdové štěstí je přátelství bez lpění.

Dotaz: Já jsem se chtěl zeptat na ten znak objektu, jestli ho máme všichni stejný?

Bh. Dh.: Nemáme ho všichni stejný. Já ti dám příklad, aby sis to uvědomil, že ho nemáme stejný.

Teď si představme, že všichni jak tady sedíme půjdeme na procházku, dejme tomu na Václavák do Prahy a projdeme od Příkop k Národnímu muzeu a pak si sedneme někde do kavárny na Vinohradech. A pak se zeptáme navzájem, co

kdo viděl. Přesto, že jsme všichni prošli stejným Václavským náměstím, budeš se divit, že každý z nás si všimne něco jiného. Kdo hledá boty, ten si všimne kde prodávají boty, kdo hledá nějaký „ladný kobiety“, ten si všimne hezkých dívek, kdo hledá knížky, ten si všimne knížek, kdo hledá hezký auta, ten si všimne nějakých aut a tak dále…

Dejme tomu, tisícikoruna je modrá. Když vidíme modrej papír a vidíme třeba červenej papír – padesátikorunu (teď už padesátikoruna je nic), tak máme jinou reakci, protože máme jinej obraz objektu – jinou nimita.

Teď, když pes uvidí tisícikorunu nebo padesátikorunu očuchá to – co vidí je stejná barva, co cítí čumákem, to je stejná tvrdost objektu, ale vyčůrá se na tisícikorunu nebo na padesátikorunu a vůbec ho to nezajímá a má úplně jiný reakce. Proč? Protože jeho nimita toho objektu je úplně jiná. Zase, když uvidí někde v koutě shnilou kost, jeho ocas se začne klepat a bude mít velkou radost, protože jeho nimita toho objektu je jiná.

My, když uvidíme tu kost, budeme mít k ní odpor. Protože nimita toho objektu pro nás, je úplně jiná.

Tak si zameditujem.

Čtvrtek – 10. května dopoledne – Karuná

Tak, dneska probereme druhý božský, vznešený stav vědomí – stav soucitu.

A mluvili jsme též o tom, že (co se týče buddhismu) opravdová podstata čisté lásky, není nic jiného, než právě tyto dva aspekty: aspekt přátelství a aspekt soucitu.

Pohoda všech bytostí (co se týče buddhismu), štěstí všech bytostí – závisí vlastně přímo na jejich schopnosti, v sobě i v druhých najít přátelství a soucit.

Jestliže meditujeme karuna, (což se překládá jako soucit) – meditující začíná odhodláním vidět sebe a vidět druhé jako příjemce utrpení.

A z toho spontánně vyplývá přání, kterým vlastně začíná – přání, aby on sám a též všechny bytosti byly prosty utrpení.

Čili, meditace na metta je založena (dle théravádové tradice) na čtyřech odhodláních, které nakonec vyústí v jedno odhodlání – vidět sebe a všechny bytosti jako příjemce štěstí.

Meditace na karuná (na soucit), má jen jedno odhodlání – „Nechť já i všechny ostatní bytosti jsou prosty utrpení“.

Spojení mezi nimi je, že když někdo sobě i druhým přeje štěstí, zároveň přeje aby byli prosti utrpení. To je spoj mezi nimi. Proto jsou to dvě stránky jedné mince.

Ovšem, pozornost při meditaci metta – je na sebe a bytosti jako na receptory štěstí, kdežto v meditace karuná – na sebe a druhý jako na receptory utrpení.

Jestliže tato meditace uspěje – jogín vnímá všechny bytosti, počínaje sebou, jako receptory utrpení. Není bytost, která netrpí. Trpí.

Dle buddhistická filozofie – utrpení je vklíčeno ve stav existence. Není existence bez utrpení.

Buddha, jako takový, neexistuje jako bytost – právě proto je nad utrpení.

Jak už jsem mluvil, v čínštine se překládá „Buddha“ jako „člověk-ne“. Je to člověk, který transcendoval stav bytosti.

Kdo je bytost – ten trpí, není výjimky. Proč trpí?

Protože utrpení a bytí se nedá oddělit. Bytí není nic jiného, než stav utrpení. Proč?

Buddhistická filozofie na to dává jakou odpověď? Studenti buddhismu budou vědět. Protože neexistuje žádný fenomén bytí, který je nepřechodný. Všechny fenomény bytí jsou fenomény přechodné.

Dotaz: Je to utrpení ve smyslu „dukkha“?

Bh. Dh.: Ve smyslu dukkha. Dukkha v hlubokém prožití neznamená nic jiného než anitjá, aniččá v páli. Což je stav přechodnosti. Stav přechodnosti sám – je stav neklidu, stav proměny.

I Buddha sám je ve stavu proměny. Arahat je též ve stavu proměny. Není bytosti, není žádný organizmus který by netrpěl. I bohové jsou ve stavu proměny.

Proměna – je opravdový stav bytí. Kromě bytí není nic jiného než proces. A proces je proměna. A je proměna proto, že je proces.

Z tohoto hlubokého pochopení – pochází hluboký soucit. Hluboký soucit – obzvláště je na něj kladen důraz v severní tradici buddhismu (v mahájánové tradici) – jehož cíl je dosažení buddhovství.

Čili, cesta bodhisattvy je cesta zůstání v samsáře na základě hlubšího pochopení utrpení… a naučit se v samsáře netrpět, na základě hlubší moudrosti. Jaké moudrosti? Studenti buddhismus by měli vědět…

Moudrosti bezprostřední intuice prázdnoty všech jevů.

Prázdnota všech jevů – je hlubší pochopení přechodnosti všech jevů. Všechny jevy se můžou stále měnit. Všechny jevy nejsou nic jiného než procesy – právě proto, že jsou prázdné. Kdyby nebyly prázdné, nemohly by se měnit. Jenom to, co je prázdné, se může měnit.

Jestliže něco má svoji podstatu – a podstata je něco neměnného – nemůže se měnit.

Právě proto, že všechny jevy co známe, nemají svoji vlastní pevnou podstatu – právě proto jsou prázdné. Právě proto je možné najít cestu z utrpení ven.

To, co nás svazuje s utrpením – je důležité to pochopit, to není teorie, vidět to v meditaci vlastní intuicí – to, co nás udržuje ve stavu utrpení, není nic jiného naše pocity.

Tedy, bytí není nic jiného, než proces souvislého vznikání – tak buddhismus vysvětluje. A ten proces souvislého vznikání se dá rozbít jedině v bodě pocitu. V bodě pocitu se střetávají všechny složky existence – všechny složky bytí.

Všechny složky tělesnosti, všechny složky duchovnosti (nebo jak se překládá „náma“) se střetávají právě v bodě pocitu, v bodě doteku.

A bod pocitu je bod změny. To je ten bod, na kterém nejvíce lpíme.

Proto, jak říká Árja Déva ve Čtyřista verších:

„Stejný objekt, který je pro nás objektem štěstí – se za chvíli stane objektem utrpení.

Stejný objekt, který je pro nás objektem utrpení – se za chvíli stane pro nás objektem lhostejnosti.

Jak může člověk brát tyto pocity vážně?!“

Ale utrpení – je opravdový pocit. Paok Saerno stále vysvětloval ve svých „Vysvětleních vipassana meditace“, že ani Buddha, ani arahat nevydrží (jestliže se stane mistrem vipassany) – nevydrží kontemplovat opravdový stav bytí (což je pomíjivost) dlouhou dobu. Utrpení pomíjivosti je tak hrozné, že ani Buddha nemůže ve stavu hlubší vipassany zůstat dlouhou dobu. Není to možné.

A tento stav změny je stav všech fenoménů bytí. To je vědecky podloženo. Naše věda nás učí, že naše malá zeměkoule se točí kolem Slunce rychlostí kolika kilometrů za vteřinu? Už jsem to zapomněl, já nejsem dobrý ve fyzice. Je tady někdo fyzik?

Meditující: 30 m/s...? 30 km/s …36 km/s[4]? …

Bh. Dh.: 30 m/s…30 km/s….36 km/s? (smích)….a my si myslíme, že jsme v pohodě!.. Žádný fenomén našeho bytí v pohodě není, pokud nezmoudříme…

Naše věda se vším pokrokem… dovedeme změřit rychlost světla… ale nikdo nedovede změřit rychlost mysli.

A mysl je právě zdrojem všech fenoménů. Bez mysli žádný fenomén neexistuje. Právě proto v buddhismu jsou dva světy. Je to třeba poznat.

Svět bhádžana lóka a sattva lóka. Svět bytostí a svět nádoby.

---

[4] Zdroj: Internet: Průměrná rychlost Země kolem Slunce je 30 km/s (trajektorie Země kolem Slunce je 940 mil. km)

Bhádžana znamená nádoba, která tyto bytosti drží. Tato nádoba má jedině smysl díky bytostem. Jestli neexistují bytosti, jestli neexistuje mysl – svět nemá absolutně žádný význam. Význam světu dávají bytosti. Je to tak, nebo není? Je třeba si to rozmyslet…

Význam našemu tělu, naší existenci – též dává právě mysl, vědomí. Bez vědomí naše existence žádný význam nemá. Vědomí – je podstata všech bytostí. A vědomí – je též podstata nádoby.

Dotaz: Dá se říct, že svět neexistuje bez pozorovatele?

Bh. Dh.: Svět bez pozorovatele – jestli stojí nebo nestojí?... je asi stejná otázka – jako kdo byl první, vajíčko nebo slepice? Nevyřešitelná otázka. Kdo byl první – vajíčko nebo slepice?

Dotaz: Podle evoluční teorie asi vejce…

Bh. Dh.: Tak, když bylo vejce první, tak jak se mohla narodit slepice?

Dotaz: Vejce bylo již zmutované? (smích)

Bh. Dh.: Právě proto je nutný koncept prázdnoty, aby vysvětlil svět. Bez konceptu prázdnoty svět nemá vysvětlení.

Nic neexistuje ve své vlastní podstatě – vše existuje v relaci k něčemu druhému.

Jestliže člověk pochopí tento princip, může v sobě nechat vyvstat velký soucit. Všechny projevy bytí jsou vklíčeny ve stav utrpení – ve stav přechodnosti.

Právě proto neexistuje bytost, která by nebyla ve stavu přechodnosti – ve stavu utrpení.

A stav přechodnosti pochází z čeho – dle buddhismu? Z karmických formací.

Kdyby nebyly karmické formace, nedošlo by ke vzniku přechodného vědomí. A na přechodném vědomí stojí přechodný svět.

Je to pravda nebo není? Třeba si to dobře rozmyslet.

A teď k technice meditace na soucit.

Dle instrukcí Visuddhimagga (na rozdíl od meditace metta) – v meditaci soucitu – člověk nezačíná sám se sebou:
„Nechť jsem prost utrpení“. Proč asi? Kdo zná odpověď? Proč by člověk neměl začínat sám se sebou v meditaci soucitu? Co je přímý opak soucitu?

Přímý opak metty je nepřátelství. Kdo má přátelství – nemůže nenávidět. Není možné, aby byla nenávist a přátelství dohromady. Takový stav vědomí neexistuje.

Stejně tak: Kdo má soucit – nemá násilí. Není možné aby bylo násilí, jestliže je soucit.

Skrytý nepřítel metta? Kdo si pamatuje? Je co?

Meditující: Lpění

Bh. Dh.: Je lpění.

A skrytý nepřítel soucitu je co?

Meditující: Lítost.

Bh. Dh.: Lítost… žalost… strast.

V severní tradici buddhismus je krásná po- věst o bódhisattvovi Avalokitéšvarovi. Bódhi-

sattva soucitu, osvícená bytost soucitu,. Tady ji máme na obrázku. Vtělení soucitu, nebo božstvo soucitu.

I božstvo soucitu – tak je legenda – i bódhisattva Avalokitéšvara, když kontemploval stav utrpení ve světě, neodolal a uronil jednu slzu. Jelikož i osvícená bytost – když kontempluje utrpení všech stavů existence – těžko odolá žalu.

Ale Avalokitéšvara je, na rozdíl od nás, je realizovaný jogín a jeho slza se stala „Tára“, což je v Tibetu nejpopulárnější vtělení bohyně soucitu. Krásná štíhlá bohyně – Zelená Tára, Bílá Tára, Červená Tára – různé mandaly. V jistém slova smyslu Tára se stala stejně populární, ne-li populárnější, než Avalokitéšvara sám. Proč?

Protože žal a soucit mají k sobě tak blízko – jako lpění a láska. Jedno od druhého je těžko, těžko oddělit. Ale je to možné – právě prohloubenou myslí.

Proč je to možné prohloubenou myslí ve stavu dhjány? O tom už jsme mluvili: Neexistuje stav dhjány bez odpoutání. Dhjána není nic jiného než stav odpoutání. Kdo se odpoutání nenaučí – stav prohloubení mysli neovládne.

Proto je krásné (právě na lásce, jako na přátelství a soucitu) – že tento stav vědomí se dá praktikovat v každodenním životě s normálním smyslovým pocitem a vědomím – dá se praktikovat ve stavu dhjány (ve stavu očištění mysli, v odpoutání) – a samozřejmě dá se praktikovat a měl by se praktikovat i ve stavu probuzeného vědomí (je to ten nejkrásnější aspekt probuzeného vědomí).

Probuzené vědomí – cena probuzeného vědomí (zdůrazňuje mahájánová tradice) – závisí na síle přátelství a soucitu. Dá se říct, že přátelstvím a soucitem, se malý arahat stane velkým arahatem. A velký arahat se stane Buddhou. Právě díky síle přátelství a síle soucitu.

Nebudu toho vyprávět moc, protože chceme jít na techniku. Necháme to večer.

Tak, jak začít s meditací soucitu?

Člověk, zde jogín zalistuje ve své paměti – a vybere si scénu ze svého života, kdy se setkal s bytostí která trpí, očividně trpí. Ti, co žili delší dobu v Indii, nebo v Nepálu, na Srí Lance, to budou možná mít jednodušší, protože tam vidí člověk kriply a lidi umírat na ulici. Ale jistě

se každý z nás setkal s umírající bytostí, zanedbanou bytostí, s očividně trpící bytostí… Takovou bytost si pak vizualizuje s přáním:

Ajam só purisó sabbá dukkhá vimučato – „Nechť je tato osoba prosta všeho utrpení“

Dotaz: Může být už mrtvá?

Bh. Dh.: (smích) Lepší je živá, mrtvá osoba už netrpí. Tedy trpí – ale ne v tý podobě – v jiné podobě. Jen ten, kdo má ještě teplou pránu a ducha v těle, ten trpí. Ten, co to nemá, no tak ten už zase trpí někde jinde. Až budeš velký jogín, tak můžeš najít kde. Tak to není dobré, najít mrtvou osobu, ta se sem vyloženě nehodí.

Každý z nás se určitě v minulosti setkal s osobou očividně trpící. I když u nás, v této části světa se utrpení ukrývá – je to něco nedecentního, aby o tom člověk mluvil – utrpení nemoci, utrpení smrti, umírání. Umírající osobu si samozřejmě můžeš vzít, ta se sem vyloženě hodí.

Dotaz: A osobu při umírání, která už je mrtvá…?

Bh. Dh.: Jo, osobu při umírání – jo… Tak se špatně vyjádřil. Jo, tak to je dobrý, samozřejmě…

Dotaz: Takže, vizualizovat si babičku která umírala, to ano – nehledě na to, že je dva roky mrtvá?

Bh. Dh.: Jo, nehledě na to, že je dva roky mrtvá… samozřejmě, to nehraje žádnou roli. Ale ne, když pozůstalým ukazuje pohřební služba: „Naposled se podívejte na babičku, než ji zakopem.“ – tak taková babička se sem nehodí.

Tak to je začátek. Pak hlubší pochopení. Tato osobnost trpí, umírá, je nemocná, má hlad… Jelikož utrpení (jak už jsem mluvil) – patří do všech stavů existence.

Čili: „Ať si to přeji nebo nepřeji, všechny bytosti trpí, i já trpím.“

S tímto pochopením pak zase 5 osob, které jsou nám blízké, sympatické – vyjevit si je a přát jim, aby byly prosté utrpení.

Pak 5 osob které nám jsou ani sympatické ani nesympatické (neutrální) – vyjevit si je a zase jim přát stav prostý utrpení.

A nakonec ty osoby, které jsou z nějakého důvodu (ať je to jakýkoli důvod – nám byly v jistých situacích nesympatické – třeba vedle nás chrápaly) – tak stejný přání.

Může člověk experimentovat (jak už jsem říkal) – meditace není nic jiného než hlubší intuice, moudrost, která nás rozváže z vlastních pout. Může si člověk zkoušet představit osobnosti z politiky, nebo kohokoli, kdo mu v životě způsobil nepohodu. Třeba si vzpomenout na Hitlera, nebo na Stalina, nebo na ty velké zločince historie. To všechno jsou jenom pomůcky pro vy-čištění vědomí, nic jiného.

Dotaz: A můžu použít i ty osoby, které jsem měl v metta?

Bh. Dh.: Ano. Proč ne?

Dotaz: Já jsem se chtěl zeptat, já jsem nerozuměl, proč není na začátku vhodná vlastní oso-ba, aby byla zbavena veškerého utrpení.

Bh. Dh.: Mluvili jsme o tom jasně. Soucit je spojený s žalostí a se strastí a je tak těžko odděli-telný od něho – ani Avalokitéšvara v tom zcela neuspěl. Proto – „Já jsem tak politováníhodný“ – když takto budeš meditovat od začátku, tak co z toho vyjde, jaká koncentrace?. To je sa-matha – koncentrace! Co z toho vyplyne? ….“Jaký já jsem chudák!“

Meditující: V Čechách by se to uchytilo…(smích)

Bh. Dh.: Když začneš meditovat „jakej jseš chudák“, tak z toho velká koncentrace nebude.

No a pak, proces je absolutně totožný. Pak znova bytosti ve všech směrech.

Všechny bytosti se dají vtěsnat do 12 kategorií bytostí, které se nacházejí v 10 směrech – a rozšířit si ten prostor soucitu. To je ten opravdový soucit.

Soucit může překonat své překážky jedině tím, že jeho objekt se rozšíří. Jestliže ulpím ve svém soucitu na jednu osobnost, a nerozšířím ji na veškerenstvo – tak se nikdy jak násilí tak žalu nezbavím. Je to třeba pochopit, vidět to jasně.

A v jistém slova smyslu – jelikož nenásilí je to nejvyšší náboženství, nejvyšší jóga, nejvyšší pravda – pak praxe soucitu je také ta nejvyšší praxe. To je učení mahájány.

Není větší síly, není větší pravdy – než síly a pravdy nenásilí.

Právě proto, co bytosti nejvíc potřebují – je soucit. Bez soucitu je peklo na zemi. Jedině díky soucitu je možno vytvořit nebe na zemi.

Dotaz: Jak si oddělíte lítost od toho soucitu? Jak to můžu oddělit?

Bh. Dh.: Právě koncentrací. Lítost je negativní stav vědomí. Ve stavu koncentrace neexistuje žádný negativní stav vědomí.

Lítost je jako světlo svíčky, která je v místnosti s větrem – je nestálý. Koncentrace je jako svíčka v místnosti bez větru, když se zavřou okna. Jedině takové světlo může zbavit vědomí veškeré negativity.

Dotaz: Než se zkoncentruju, tak budu lítostivej…já si to myslím…

Bh. Dh.: Na to je právě moudrost. Všechny pocity jsou přechodné – jelikož jsou přechodné jsou prázdné. Nelpět na nich. Samsára není nic jiného, než lpění na pocitech.

Dotaz: Já jsem se chtěla zeptat: Medituje se někdy, že člověk sčítá do jedné meditace všechny tyto čtyři stavy?

Bh. Dh.: Prvně si je musí osvojit – pak je může střídat.

Dotaz: A je to možné v rámci jedné meditace?

Bh. Dh.: Možné. Možné je to takto dělat. Jestliže ovládneš ty čtyři druhy prohloubení, můžeš je střídat a dá ti to hlubší intuici, čisté vědomí. První je nutné si je osvojit, a pak je střídat.

Dotaz: Je důležité dodržet nějaké pořadí?

Bh. Dh.: To pořadí je právě tak, jak se to učíme To pořadí má svůj smysl. Další je radost. Radost vlastně je opak čeho? Zkuste to? …Opak žárlivosti.

Dotaz: Ale to je sdílená radost, ta muditá?

Bh. Dh.: Muditá je sdílená radost, ale každá opravdová radost je sdílená radost. Sice se to překládá jako „sdílená radost“, ale muditá, jako taková, lingvisticky neznamená žádná „sympatická radost“, ale znamená prostě radost. Mud, mudati znamená radovat se. Tak to tam přidali, protože lidi jsou hloupí a nechápou to.

Stejně tak v čínštině nebo v japonštině se to překládá jako „ší“. „Ší“ to je radost, to není žádná sympatická radost.

A takovou radost můžeš jedině provozovat, jestliže si osvojíš přátelství a soucit.

Dotaz: Mám takovou divnou otázku. Dá se meditovat mettá a karuná bez objektu?

Bh. Dh.: Dá. Ale prvně si je musíš osvojit – a pak to můžeš. Jestliže sis je osvojil, tak nepotřebuješ nějaký objekt. Vzpomeneš si na ten pocit – a ten tam je. Protože už si na něj zvyklý. Ten nikdy nemůže zmizet. Stejně tak, jako třeba na svou matku – i když možná už zemřela – (doufám že ještě žije) – tak to nikdy nezapomeneš. Kdykoli si na ni vzpomeneš, tak se ti vyjeví v mysli. Proč? Protože si s ní familiární.

Stejně tak, když se staneš familiární s metta – už nepotřebuješ žádný objekt – vzpomeneš si na metta a už je tam.

A teď podle potřeb (ji) používáš v denním životě, když potřebuješ… To jsou jisté síly vědomí, založené na síle pocitu (síla pocitu dává sílu vědomí) – který se evokuje, jak se ti to hodí – dle situace:

Když vidíš trpící osobu – vzpomeneš si na čistý soucit.

Když vidíš někoho, kdo má strach, kdo potřebuje pomoc – vzpomeneš si na čisté přátelství.

Když vidíš někoho, kdo je úspěšný a sdílíš radost z jeho úspěchu – vzpomeneš si na radost.

A když se chceš zbavit všech překážek čistého pocitu – vzpomeneš si na odpojení, upekša – což je nepřítomnost lpění a odmítání objektu (a bez toho, pocit nebude čistý).

Dotaz: A po té první fázi, kdy si člověk vybaví nějakou osobu, která trpí a bude ji přát ať je prosta utrpení – Vy jste říkal, že ještě chvíli máme věnovat pozornost rozjímání nad tím, že všechny bytosti jsou podmíněny k utrpení, protože se zrodily?

Bh. Dh.: Můžeš to tak dělat … je to jistá inteligence. Není to tak vysvětleno v textech.
V některých je…

Já jsem například před několika týdny přeložil text o meditaci Kumarádžího – a ten to tak vysvětlil. Ten vysvětlil meditaci na soucit – jako meditaci na fenomén utrpení, který je vklíčen ve všechny fenomény bytí. Není fenoménu bytí bez fenoménu utrpení. Proč? Protože není fenoménu bytí – bez fenoménu přechodnosti.

Opravdové utrpení – je stav přechodnosti bytí.

Vlastně stav přechodnosti bytí – stav zrození a smrti – prožívají všechny bytosti v každým momentu.

Jestliže budeš schopen tak meditovat, no tak pak transcendence ze stavu pout samsáry do stavu nirvány se stává snadným stavem …Jenomže my tak stále nemeditujeme.

Ale z absolutního hlediska (což je mahájánové učení) – bytosti vlastně nejsou ani ve stavu štěstí ani ve stavu utrpení, protože veškeré pocity jsou stavem prázdnoty.

Pocity nemají v sobě podstatu, protože nejsou nic jiného, než fenomén přechodnosti. Proto, ať je označíš jako štěstí, nebo je označíš jako utrpení – jejich pravá podstata je nad to. To je učení mahájány – to nenajdeš ve Visuddhimagga.

Dotaz: A vlastně Vaší odpovědí v rámci meditaci soucitu je snaho o odpoutaní, vyrovnanost a přání všem bytostem, nechť jsou zbaveny utrpení.

Bh. Dh.: Pochopení rozšířených dimenzí utrpení. Jedině tak se budeš moct zbavit žalu, kterého – jak tady náš kolega poznamenal – je tak těžké se zbavit při kontemplaci utrpení.

Jak toho dosáhneš? Moudrostí. A ta moudrost je právě ta svíčka v pokoji bez větru, která má schopnost vše osvětlit. Vše osvětlit znamená, vidět vše též ve stavu přechodnosti. – Z toho pochází veliký soucit.

Snad nejdůležitější věta v buddhismu:

Samádhittam čittam jatham bhútam pasati

Slyšels´ to?

Jedině vědomí v samádhi vidí věci tak jak jsou.

A věci, tak jak jsou – jsou jaký? Pomíjivý. Pomíjivý – ve stavu utrpení z pomíjivosti.

A to, co je pomíjivé a co trpí – nemůže být já.

A to, co není já – je prázdné.

Dotaz: V tom výroku je potom obsažena i moudrost vipassanová.

Bh. Dh.: Vipassana není nic jiného než moudrost. A moudrost není nic jiného než vipassana. To jsou synonyma. V Abhidarmě se používají jako synonymum: "Moudrost je vipassana. – A vipassana je moudrost."

Dotaz: Vy jste říkal že naše vědomí je proměnlivé nebo pomíjivé? Proměnlivé. Jaké je vědomí Buddhy?

Bh. Dh.: Musíš to sama v sobě realizovat. Pak uvidíš. Nedá se říct, že je proměnlivé a

nedá se říct, že je neproměnlivé – je nad všemi protiklady. A jelikož je nad všemi protiklady – je nad světem. Protože svět není nic jiného, než stav protikladů. Kdo žije, se nachází ve stavu protikladů. A jaká je na to odpověď?

Čhan… Zen. Jiná odpověď není.

To jsou zvuky jedné ruky co tleská…

Tak dobrý, jdeme na oběd.

Technika je jasná? Myslím, že v tom není žádný problém.

Dotaz: Teď bude meditace?

Bh. Dh.: Ne, teď je oběd… Počkej ?… Teď se ukazuje jak je silný zvyk. Zvyk nám vládne.

Čtvrtek večer – Karuna

Vymezíme čas pro otázky. První otázku – tady náš přítel se chtěl zeptat… Je dobrý si otázky promyslet, když otázky jsou dobře promyšlený, pak všichni budou z toho mít prospěch, včetně mně.

Dotaz: Chtěl jsem se, Bhante, zeptat, jestli je správně, když máte takřka totožný pocit, při meditaci soucitu, při těch předsevzetích – jako když jedu na meditaci metta. Že ani tak nemám odpor vůči tomu utrpení, ale že to tak přirozeně přejde samo z toho metta nějak do soucitu.

Bh. Dh.: Jak jsme se zmínili o tom – tyto (dá se nazvat) dvě složky čisté lásky, čistého vědomí, jsou spolu spojené. Ale, je třeba si uvědomit, že jestliže provozujeme soucit – naše pozornost se obrací ke stránce utrpení. Jestliže provozujeme metta (lásku ve smyslu přátelství) – naše pozornost se řídí štěstím, aspektem štěstí.

Nejlépe, já budu ilustrovat, jak tyto dvě složky vědomí jsou spolu spojené. A jak se to pokusím ilustrovat? Nejlepší je vždycky ilustrovat tyhle ty věci (což spadá vlastně pod základ praxe ctností, která je považovaná za základ praxe osvícení – neexistuje osvícení probuzení bez praxe ctností).

Základ praxe ctností jsou právě tyto čisté pocity. Jakákoli ctnost, kterou provozujeme, nebude mít sílu bez čistého pocitu. Je důležité to pochopit. Proto tyto čtyři božské přebývání ducha – jsou vlastně základem všech ctností.

A účinná praxe ctností, jako je štědrost, jako je moralita, jako je tolerance, jako je úsilí, jako je samádhi, jako je moudrost – to vše vlastně je vlastně vkořeněno do těchto čtyř základních pozitivních pocitů.

Ilustrujeme na příhodě z minulých životů Buddhy. Buddha je příkladem plodné praxe ctností v nesčetných životech. V Džátaka malá (ve sbírkách o minulých životech Buddhy) se nachází příběh.

Buddha se narodil mnohokrát – taká je tradice – ve svých předchozích životech v těle slona. Slon je překrásné inteligentní zvíře, dlouho žijící, superinteligentní. A když se Buddha narodil v těle slona – díky jeho praxi ctností – nebyl to většinou obyčejný slon – ale byl to obzvláště silný, obzvláště inteligentní a obzvláště ctnostní slon. Mnoho příběhů z minulých životů Buddhy je v podobě slona.

Narodil se tedy jako slon a žil v savaně (sloni v Africe, taky Indii žijí v pralesích, někteří žijou v savaně, což je suchý travnatý porost, kde je málo vody, jako se třeba dnes nachází v Rádžastánu v Indii – byl někdo v Rádžastánu?

A jednou, když šel po savaně, náhodou vidí v dálce velkou skupinu lidí. Jeho zvědavost mu nedá, tak se přiblížil k nim. A viděl skupinu asi 500 lidí ve stavu vyčerpání, ve stavu hladu, ve stavu blízkému smrti, ztracených v savaně. Tak Buddha jako slon není obyčejný slon – ovládá lidské jazyky, nejenom lidské, ale jazyky všech bytostí, tak hned jde k nim a ptá se jich, co se stalo?

V té chvíli jeho vědomí praktikuje jaké přebývání?

Meditující: Soucit.

Bh. Dh.: …a též přátelství, protože jde k nim s úmyslem jim pomoct, s úmyslem být jim prospěšný. Ale hlavně soucit – to je pravda. Proč? Protože jeho pozornost se obrací obzvláště k jejich utrpení.

Přijde k nim a ptá se jich: „Mí drazí co se vám stalo, že takto vypadáte? A oni mu s nářkem vypráví: „Jsme skupina 500 kupců, z velkého města, které se nachází za touto savanou, kde zlý král si představil, že mu chceme ublížit, a proto si usmyslel, že naše prezence v jeho státě je nežádoucí, tak nás prostě vyhnal do savany bez vody a bez jídla. Nechtěl nás popravit, protože se obával, že by to udělalo rozruch. Tak nás prostě vyhnal do savany do pouště, ať tam chcípneme.

Náš dobrý Bodhisattva si vyslechl tento příběh a povídá jim: „Mí drazí, vidíte v dálce velkou červenou skálu? „Vidíme, vidíme.“ „Tak sledujte mé stopy k té skále, u té skály najdete potravu, která vás posílí, trochu jídla a vpravo od skály najdete pěšinku, která vás povede k lidskému obydlí, kde najdete řeku a dost jídla, abyste si zachránili životy.“

No a Slon samozřejmě jde rychle ke skále a zmizí z obzoru. A těchto 500 vyčerpaných kupců s rodinami dorazili k oné skále.

V tu chvíli, když šel k té skále, co praktikoval? Především metta nebo soucit?

Těžký je to rozdělit, ale především v metta. Proč? Protože myslel na jejich štěstí.

Na a tito zděšení, zdrcení kupci s rodinami dorazili k této skále a co vidí? Pod skálou se nachází mrtvola Slona, který se sám shodil ze skály, aby sloužit jako potrava pro 500 kupců, aby mohli přežít.

V té chvíli, kdy skočil ze skály co praktikoval? Soucit nebo přátelství?

Meditující: Soucit.

Bh. Dh.: Tak… je těžký to oddělit. V podstatě praktikoval obě dvě – protože myslel na jejich štěstí a též na jejich utrpení.

Ale v momentě, když člověk myslí na štěstí – nedává pozor na utrpení. V momentě, když myslí člověk na utrpení – nedává pozor na štěstí. Ale tyto dva aspekty jsou spolu tak úzce spojené, že jsou prakticky neoddělitelné.

Přesto, ve stejném momentě, když myslíme na štěstí svoje a bytostí – nemyslíme na jejich utrpení. Když myslíme na jejich utrpení – nemyslíme v tom momentě na jejich štěstí. Přesto tyto dvě síly jsou spolu tak úzce spojené.

Tak našli tam jeho mrtvolu, vypili jeho krev, najedli se jeho syrového masa a díky tomuto posílení dosáhli cíle – tedy lidského obydlí a zachránili si život.

Tak takových příběhů je mnoho – jak díky svému soucitu a přátelství Buddha zachraňoval životy druhých. To dělal jako bodhisattva a to dělal i jako Buddha – je to vlastně jenom pokračování toho.

Co jsem tím chtěl ukázat? Že soucit a přátelství je vlastně jeden proces. Ale, je třeba si uvědomit, že v momentě kdy praktikujeme metta, se naše mysl ubírá jedním směrem – v momentě kdy praktikujeme karuná, se naše mysl ubírá jiným směrem. To je důležité pochopit.

Dotaz: Já nevím, jestli jsem si dobře udělal takovou představu: Že vlastně v té první fázi – jje to jako ladička. Mně to přišlo, že je to jako ladička v orchestru. Že tou chytnu ten tón a potom vlastně tím pocitem… ten pocit se stává potom základem toho pohroužení.

Bh. Dh.: Jedná se v podstatě v pohroužení v pocit. Ale to pohroužení v pocit, musí být na základě pocitu, který transcenduje omezení pocitu. Proto se stává čistým pocitem.

Jaký pocit transcenduje omezení pocitu? Ten pocit, kde příjemné není spojeno s lpěním a pocit, kde nepříjemné není spojeno s odporem.

Zašpinění příjemného je lpění. Zašpinění nepříjemného je odpor. Právě proto, nečisté přátelství nebo nečistá láska je vždy spojena s lpěním.

Nečistý soucit je vždy spojen s odporem. Protože, když kontemplujeme utrpení – my máme odpor k utrpení. Nechceme přijmout utrpení. Právě proto, že nechceme přijmou utrpení, o to víc trpíme.

Proto je důležité, naučit se trpět s moudrostí. A na to je právě meditace soucitu.

Co se týče buddhismu, existuje „Pravda utrpení“ – Je to „První vznešená pravda“.

Jestliže někdo chce dosáhnout probuzení – ve všech buddhistických tradicích není rozdílu – musí vstřebat a kontemplovat „Čtyři vznešené pravdy“.

První vznešená pravda je „Pravda utrpení“. Není „pravda štěstí“, ale je pravda utrpení? Proč je „Pravda utrpení“? Je třeba si to uvědomit. Proč není pravda štěstí? Štěstí je též neoddělitelná složka existence, ale pravda je utrpení – ne štěstí.

Meditující: Kvůli té změně?

Bh. Dh.: Utrpení v sanskritu nebo v páli se vyjadřuje slovem dukkha. A dukkha je vysvětleno: du znamená špatný, kha znamená nebe – Být narozen pod špatným nebem.

Ať si to přejeme nebo nepřejeme, každý kdo se narodil, se narodil pod špatným nebem. Proč se každý narodil pod špatným nebem?

Protože veškerá existence je souvislé vznikání. Souvislé vznikání není nic jiného, než vznikání na základě příčin a důvodů.

A v momentě vznikání je (začátek) zanikání. A zanikání je přirozenost. Vznikání – není přirozenost.

Ale zanikání je samo od sebe – to co vzniklo na základě příčin a důvodů automaticky zaniká v momentě kdy vzniká. Poznání toho, je hlubší poznání pravdy utrpení.

Právě proto Buddha učí, v Samjuta nikája atd., že jakýkoliv pocit…

Pocit je co? Důvod pocitu je co? Důvod pocitu – dle buddhismu – je dotyk. Pocit není nic jiného než recepce dotyku. Vše co známe – to známe díky šesti druhům dotyků. Jakých 6 druhů dotyků?

Meditující: Pět smyslů a mysl.

Bh. Dh.: Pět smyslů a mysl. Pět smyslů je zakořeněných v mysli. Jsou funkční jenom díky mysli. Ale 5 druhů smyslových pocitů – jsou svou náturou nestálé pocity.

Jedině pocit šestého vědomí – myšlenkového vědomí – se může stát stálým pocitem. Pocit smyslového vědomí je svou vlastní náturou roztěkaný pocit.

Dotaz: Při té meditaci soucitu je vhodné, když tam máme ty tři rozdělení lidí – na ty nám blízké, neutrální a ke kterým můžeme cítit odpor; máme si je zjevovat ve stejné podobě, jako jsme si je zjevovali při meditaci metta, nebo také při tom zjevení, si je máme uvědomovat to jejich utrpení? Nebo mají mít také ten úsměv na tváři…

Bh. Dh.: Samozřejmě, úsměv na tváří…

Meditující: možná aby to evokovalo stejný pocit jako při metta?

Bh. Dh.: Ty bys měl mít úsměv na tváři, protože jsi odpojený od toho utrpení. Ty kontempluješ utrpení, ale jestliže máš dobrou koncentraci, tak ty netrpíš. Rozumíš?

Dotaz: Takže ty osoby, mají se usmívat, nebo ne?

Bh. Dh.: (smích) Jestli se ty osoby usmívají nebo neusmívají, to není tak podstatný. Když máš rád úsměv, můžeš je

nechat se usmívat. Ale o čem ty kontemplueš – není o jejich stěstí, ale o jejich utrpení. Když jsi schopen kontemplovat jejich utrpení, když jsou s úsměvem, tak je to fajn – ale to není sranda, teda… To budeš muset mít silné probuzení, abys to mohl dělat a vidět úsměv jako nic jiného, než momentální vznikání a zanikání. To je utrpení úsměvu, toto utrpení úsměvu hned tak každý nevidí.

Právě proto je dobré začít vždy s tím co je snadné, a to je – očividný projev utrpení.

Proto Buddha vysvětluje pravdu utrpení čím? Začíná čím?

„Zrození je utrpení, smrt je utrpení, nemoc je utrpení, odloučení od blízkých je utrpení, společnost s těmi které nemáš rád je utrpení, nemít to, co si přeješ je utrpení a nakonec opravdové utrpení – 5 agregátů Ipění."

To je opravdové utrpení. To ostatní předtím, tě jenom připravuje na to, abys ho mohl vstřebat – to je utrpení z hlediska relativní pravdy.

Z hlediska vyšší pravdy – opravdové utrpení není nic jiného, něž 5 agregátů Ipění, což je vše, čehož jsme si ve světské existenci vědomi.

Ovšem, my jsme si vědomí agregátů, ale nejsme si vědomi toho, že zdrojem jejich přechodnosti je Ipění.

Právě proto, po „Pravdě utrpení" – „Pravda důvodu utrpení".

Důvodem utrpení je právě Ipění. Bez Ipění – není žádné utrpení. My jsme se narodili díky Ipění. Kdyby naši rodiče nelpěli na sobě – tak bychom se nenarodili.

To neznamená, že zrození je něco špatného. To je zase interpretace. Proto velký myslitel, náš přítel, polský papež tvr-

dil, že buddhismus má pesimistický přístup k životu. To ovšem není vůbec pravda. To je fakt. Stav přechodnosti je opravdový stav bytí. Na tom není vůbec nic pesimistického. Jestliže to člověk přijme a pozná – pak je to otevření pro opravdové štěstí.

Právě proto soucit a meditace soucitu je tak důležitá. A soucit je – obzvláště v mahájánové tradici – základ praxe. Jestli se někdo stane bódhisattvou nebo Buddhou, bude to hlavně kvůli soucitu. Soucit je hlavní báze cesty k buddhovství. Jiná báze není.

Ze soucitu právě vyplývá hlubší poznání. Hlubší poznání čeho?... Prázdnoty.

Jak je možné kontemplovat utrpení a netrpět?... Moudrostí… Jakou moudrostí? …Moudrostí prázdnoty. Proto soucit a moudrost je jeden proces. Je to jasný?

Dotaz: A k tomu oddělení od lítosti a k té cestě k moudrosti docházíme tou afirmací, v níž přejeme té bytosti, aby byla odpoutána od toho utrpení, tím vlastně si uděláme prostor.

Bh. Dh.: Každý trpí. Utrpení je nevyhnutelný stav existence všech. I náš nepřítel trpí, i náš přítel trpí. A ten, kdo si toho není vědomý, právě ten trpí nejvíc. To je důležité poznat.

Co je v buddhismu základem souvislého vznikání?... Nevědomost.

Každý trpí, ale utrpení těch, kteří jsou probuzeni – je „Pravda utrpení". Těch, kteří nejsou probuzeni, to není „Pravda utrpení" – to je jenom „pravda nevědomosti". Je to tak? Třeba to tak není?... Tak je to alespoň v buddhistickém učení, které jsem nějakou dobu studoval.

Dotaz: Mně to připadá jako dvě různé věci. Na jedné straně je utrpení té bytosti – na druhé straně je mé přání, aby ta bytost byla bez utrpení. Tedy, mám to nějak rozdělit na dvě fáze?

Bh. Dh.: To je absolutně pravda. Také v písmu se o tom píše. Mluvili jsme na začátku o tom, že tato meditace je založena na pozornosti vůči objektu ve smyslu „rozhodnutí", „odhodlání". Mluvili jsme o tom?...

Též je způsob pozornosti ve smyslu „opravdového stavu věcí".

Ve své podstatě – protože pocit nás klame – tak existence není ani utrpení ani ne-utrpení. Existence je – co se týče mahájánového buddhismu – existence je prázdnota.

Prázdnota není ani utrpení ani ne-utrpení.

Ale cesta k poznání prázdnoty je jenom jedna – cesta poznáním přechodnosti a cesta poznáním utrpení. Jedině pak se prázdnota může projevit.

Prázdnota existuje díky čemu? Co je to prázdnota? – Prázdnota je: „Nic mi nepatří“. To je prázdnota. „Ani vevnitř, ani venku – nic mi nepatří.“

Proč mi nic nepatří? Právě proto, že všechno je ve stavu proměny a tato proměna je stav dukkha – špatného nebe. A toto špatné nebe je založeno na čem? Je založeno na lpění.

Jelikož lpíme, jsme obdařeni 5 agregáty existence, které nás doprovází tak dlouho, dokud lpíme.

Dotaz: A jaké jsou to agregáty?

Bh. Dh.: Agregát tělesnosti. Agregát pocitu. Agregát vnímání. Agregát faktorů vůle. Agregát vědomí.

Dotaz: A mohl byste o tom čtvrtém říct něco víc?

Bh. Dh.: Agregát faktorů vůle. No tak to už se bavíme o buddhistická filozofii, je to sice můj obor…

Agregát faktorů vůle má dva aspekty.

Jestliže mluvíme o samskára – tento agregát vůle se nazývá technicky samskára. Sam znamená dohromady, kára znamená dělání – existence je dělání věcí dohromady. Proto vůle je kořen existence. To je vůle – co dává věci dohromady.

Samskára v indické filozofii znamená též něco umělého, něco vytvořeného proti přirozenému stavu věcí (kdo studoval indické tance… např. nalíčení herců se taky říká samskára, něco co je nepřirozené).

Dotaz: A používá se taky ve smyslu jako nějaké zářezy, například v ajurvédě je takový termín?

Bh. Dh.: Taky se používá, samskára má mnoho významů… Ale hlavní je třeba pochopit, že je to něco, co je vytvořené – co není normální stav věcí.

V Samjuta nikája je krásný rčení. V buddhismu je existence vždycky srovnávána s kolem. Kolo dharmy a kolo existence.

Kolo se točí. Kolo se točí – jak dlouho? Dokud má impulz. Jakmile nemá impulz, tak kolo se točí namístě, až impulz úplně přestane, tak spadne prostě dolu a přestane se hýbat.

Prvně jde dopředu – pak když impulz ochabne, tak se točí namístě – a nakonec prostě spadne.

A co je impulz tohoto kola? Kolo je symbol existence. Opravdová existence je dharma. Protože nechápeme opravdovou existenci – nechápeme dharmu.

Dharma má hodně smyslů, ale základní smysl dharma je – to, co drží věci pohromadě. Dri – kdo se učil sanskritu? – znamená držet, držet pohromadě… Čili, význam který je úzce spojený s významem samskára – vůle.

To, co drží věci pohromadě je vůle – a to, co drží věci pohromadě je též dharma.

Bez dharmy se svět rozpadne – bez samskáry se kolo přechodné existence taky rozpadne. Točí se tak dlouho, pokud existuje samskára (vůle a formace vůle) – jakmile formace vůle ochabnou, začne se točit na místě a nakonec spadne.

To je krásný obraz, který je v písmu na samskára: Samskára je to, co zaviňuje točení kola existence, točení kola agregátů.

Samskára – agregát formací vůle, má dva významy v buddhistické literatuře.

Úzký význam samskára znamená: Vůle. Vůle je čistě jeden z mnohých mentálních faktorů, bez kterých proces myšlení nemůže existovat.

Druhý význam samskára znamená: Všechny mentální faktory. Kromě pocitu. Pocit je též mentální faktor, ale protože je tak důležitý – stává se nezávislým agregátem. Vnímání je též mentální faktor (též je samskára) – ale díky jeho důležitosti se stává nezávislým agregátem.

Čili, samskára je… všechny faktory vědomí, též tělo, všecko co je vytvořené je samskára.

Hluboký význam toho je, že (v přeneseném smyslu) – vůle je vlastně něco nepřirozeného – tak jako nalíčení herce. Podle Lankávatána suttry: Vědomí je jako herec, který mění stále role.

Dotaz: To znamená, že to není takové to toužení po bytí, nebytí? To je něco jiného – tady tahleta vůle?

Bh. Dh.: Touha je též projev vůle. Proto se říká „agregát formací vůle“. Jestliže máš odhodlání, to je taky formace vůle. Bez vůle… jaký máš odhodlání?

Odhodlání je jeden z faktorů, které formují vůli. A podle vůle – mysl uspořádá sama sebe – a pak děláš co děláš, protože máš vůli… a ty ostatní faktory mysli.

Vůle je srovnávaná s předákem na poli… Teďko je tady Julie předák prací. Vůle je Julie. Julie sama pracuje a dohlíží na to, že všichni jsou na svém místě a dělají to, co mají.

Podobně vůle – dělá svou práci, jako předák na poli a dohlíží na to, že ty ostatní jsou taky na svém místě a dělají co maj´.

Jako mistr tesař, pracuje na stole a ukazuje žákům, jak se to má dělat – a dohlíží na ně, že to dělají správně. Vůle je přesně to. Jako mistr tesař, dělá co dělá a dohlíží na to, že všichni jsou na svém místě. A odhodlání není nic jiného než faktor vůle. Vůle dohlíží na to, že máš odhodlání a že odhodlání půjde tam, kam si vůle přeje. Je to tak, nebo není?

Teď vyvstává otázka, kterou vlastně náš přítel tady nepřímo vyjádřil. Otázka je: Jelikož tyto stavy štěstí a utrpení (když kontempluješ bytosti ve stavu štěstí nebo ve stavu utrpení) – není to všechno iluze? Protože ty se rozhodneš, že budou šťastni – a jsou šťastni. Ty se rozhodneš že trpěj – a oni trpěj. Jaká je na to odpověď? Řekni sám?

Meditující. Že to je iluze. Život je iluze.

Bh. Dh.: Jaká je to iluze?... Dobrá iluze. Bez té iluze se nemůžeš obejít. Proto je to opodstatněné, a vede to k hlubšímu porozumění. Čili, je to nezbytná iluze, potřebná iluze.

Dotaz: Takže je třeba to dělat současně – představovat si je jako šťastné a přát jim štěstí? Anebo stačí přát jim štěstí?

Bh. Dh.: Teďko to nemůžeš dělat – pokud nemáš samádhi metta – ať chceš nebo nechceš nezůstaneš ve stavu mysli, která uvidí všechny bytosti jako šťastné. Prvně musíš pracovat s odhodláním. Když to odhodlání povede k prohloubení mysli (stejné je to i se soucitem), pak budeš vidět všechny bytosti ve stavu štěstí nebo utrpení.

Když jedna bytost se stane všemi bytostmi, a všechny bytosti se stanou jednou bytostí – tím pádem transcenduje tvůj pocit, normální omezené pocity, které máme v roztěkaném vědomí (ve smyslovém vědomí).

Ale praxe přátelství a soucitu s normálním smyslovým vědomím je též nutnost… To je výborná praxe, přináší mnoho, mnoho dobrých výsledků, mnoho požehnání, nekonečná požehnání – ale nemůže překonat omezení malých poci- tů, založených na malé moudrosti. Moudrost

smyslového vnímání vždy bude malá moudrost.

Proč malá moudrost? Protože, pokud není založena na moudrosti, nevyhne se hlavnímu důvodu utrpení – a to lpění na příjemném a odmítání nepříjemného. Malý pocit se tomuto komplexu nemůže vyhnout.

Proto je třeba malý pocit transcendovat. Na to je právě meditace osvobození láskou a osvobození soucitem. Je to jasnější teďko trochu? Ještě máš nějaké pochybnosti?

Meditující: Myslím, že vím co mám dělat.

Bh. Dh.: Tak to jsou důležité věci, z hlediska filozofického… Je dobré na to myslet, co je to samskára.

Dotaz: Vy jste uvedl, nějaké sutty, ve kterých se mluví o těchhle čtyřech stavech, abych si to pak mohla přičíst…

Bh. Dh.: Ono to většinou není dohromady. Dohromady to najdeš jenom v Abhidarmě. Vždycky je odděleně – buď metta, nebo soucit, nebo radost... Propracované je to jenom v Abhidharmě a v šástrách. … V Párjá parámita suttra to najdeš. Ale to patří do mahájánové tradice, tam už to dávají dohromady. Ale to historici považují za pozdní, ne za původ

ní. Za pozdní – ale nikdo neví, co je pozdní a co je původní.

Dotaz: Při té meditaci vlastně spočívám na tom pocitu. A ta osoba, kterou vlastně kontempluji, tak to je jakoby „terč“ (nebo jak bych to tak přirovnal, jak bych to připodobnil) – toho pocitu?

Bh. Dh.: Terč…ne není to terč, ale je to prostředek k vyvíjení tohoto pocitu. Teď ještě nejsi schopen (pokud jsi to nepěstoval) hluboce prožít soucit, bez lítosti a bez předmětu soucitu.

Nejvyšší praxe (jak jsme řekli) – praxe Buddhy, praxe bodhisattvů – nejvyšším cílem je, že soucit se stane neoddělenou částí vědomí – to podle buddhistických spisů je stav buddhovství.

Buddha, ať má před sebou předmět myšlení, anebo nemá před sebou předmět myšlení, jeho vědomí je neodlučitelné od soucitu, od těch čtyř stavů – vždy ve stavu čistého pocitu. To je stav Buddhy. Jeho přátelství a soucit je bezpředmětný. Právě proto může v každém okamžiku poznat, co se sluší a patří, aby mohl dané osobnosti pomoct, a pokud je zachranitelná – ji zachránit od zbytečného utrpení.

Právě proto, že normální člověk potřebuje předmět utrpení – pak si je utrpení vědom – musí začít s tímto předmětem utrpení, aby si ho byl plně vědom. Jinak si toho vědom nebude.

Dotaz: Můžu ještě, abych si to ujasnil. Když si představím osobu, která trpí, v těch krocích, v tu chvíli, když si ji představím, tak bych pocítil lítost. Jakmile vyslovím to přání, aby byla prosta toho utrpení, tak ta lítost ustoupí jakoby do pozadí a vznikne to, co já vnímám jakoby tón, jakoby ladění, jakoby pocit – a tam to utrpení už bezprostředně necítím, z hlediska jemnosti mého vnímání. A teď tam projíkuju tu osobu na to rozbíjení hranice, nebo tu kontempativní osobu a potom se pořád snažím udržet ten tón, nebo ten pocit , který jsem na začátku získal tou afirmací: „Ať je prosta utrpení“. Tímhle tónem se směruji k té osobě a snažím se ten tón udržet abych ho neztratil, nebo se mi nezakalil, poněvadž ten tón je jakoby proměnlivý.

Bh. První je odhodlání. Pak už nepotřebuješ odhodlání, ale opravdu vidíš, kontempluješ, vizualizuješ si vše ve smyslu utrpení.

Dotaz: A to je ve smyslu utrpení? Mně se zdá že to není ve smyslu utrpení.

54Bh. Dh.: Soucit právě transcenduje z jistého hlediska utrpení. Jak může transcendovat utrpení? Tím, že se stane stavem samádhi. Ve stavu samádhi není utrpení. Přesto, že objekt samádhi je utrpení – v samádhi samotném utrpení není. Je důležité to pochopit.

Například v meditaci (jedna z nejběžnějších buddhistických meditací, vlastně začátek všech meditací podle buddhistického písma, je meditace o nečistotě těla. 32 částí těla – začínaje vlasama – a vše je odporný. Tato meditace vede k čemu?

Meditující: K odpuštění.

Bh. Dh.: Ale, … tělo… ty kontemplueš utrpení, aby ses zbavil čeho? Aby ses zbavil chtíče, smyslového chtíče, který je zdrojem utrpení.

Stejně tak, proč praktikuješ metta? Aby ses zbavil nebo omezil svou nenávist, která je zdrojem utrpení.

Proč medituješ soucit? Aby ses zbavil násilí, které je zdrojem utrpení. Rozumíš?

Meditující: Jo.

Bh. Dh.: Čili se nejedná o nic jiného, než o pročištění pocitů. Pročištění pocitů – je základem pročištění mysli.

Meditující: Poněvadž tam už nejsou ty hranice.

Bh. Dh.: Celá praxe jógy, celá praxe meditace, celá praxe ctností má jenom jeden cíl – a to je pročištění mysli.

Jestliže je někdo buddhista a nevěří na pana Boha na nebi – a nemůže v něj věřit – protože vše je souvislé vznikání. Protože vše je souvislé vznikání – nemůže existovat nějakej Tvořitel. Tvořitelem souvislého vznikání jsou právě tyto znečištěné pocity, které znečišťují mysl. Nic jiného.

Proto všechny tyto meditace (ať je to jakákoli meditace) je jenom prostředek k očistě mysli – nic jiného. Nejhlubší očista mysli, právě pochází z očisty pocitů. A očista pocitů je vlastně zdroj všech ctností. Jakákoliv ctnost bez čistého pocitu, vlastně není ctnost. Stane se ctností, když pocit je čistý.

Aby se pocit stal čistý, musí transcendovat ten komplex (jak jsme mluvili) – lpění na příjemném, odmítání nepříjemného a otupění vůči tomu co není ani příjemné ani nepříjemné.

Právě to otupění vůči tomu, co není příjemné ani nepříjemné, dělá největší neplechu meditátorům. Jakou neplechu? Spánek a roztěkaná mysl.

Spánek a roztěkaná mysl – dva největší nepřátelé meditace jsou přímý projev nevědomí. A z čeho pochází nevědomí?

Nevědomí právě pochází z lpění na příjemném, které se stává obsesí a odmítání nepříjemného, které též stává obsesí.

Vlastně veškeré psychické nemoci se dají odvodit z těchto komplexů.

Čili, Buddha je považován v tradici jako král všech doktorů. Všechny psychické nemoci – bez výjimky – se dají odvodit od komplexu lpění na příjemném a odmítání nepříjemného.

Čili, tyto čtyři božské pocity (nebo božská přebývání), není nic jiného, než stav zdravých pocitů – absolutně zdravých

pocitů. A bez zdravých pocitů není zdravá mysl. Je to jasné?

Meditující: Jen tak, když to domýšlím, že by ti lidi vlastně zmizeli. Kdyby byla ta mysl zdravá, tak by ty bytosti vlastně vůbec nebyli… nemuseli být… myslím…

Bh. Dh.: Bytosti budou, ale nebude lpění, ani odmítání jejich, ale bude zdravý soucit a zdravé přátelství. A všechny problémy jsou vyřešeny. Ale, jelikož toho nejsme schopni – udržet tyto čtyři vznešené pocity – tak jsme ve stavu problematickém. Život je stav problematický. Buddha hlásil, že moudrý muž nemá problémy. Jestli je to pravda, měli bychom se sami přesvědčit.

Problémy, jako různé strachy, obsese, starosti, žaly patří hlupákům, jako jsme my. Nepatří moudrým. Moudrým patří co? Právě tyto čtyři vznešené pocity.

Ale je dobrý být hlupákem, a být si toho vědomý. Jakmile je člověk hlupákem a je si toho vědomý – to už je vlastně půlka probuzení.

Tak nevím, dneska to vypadá na diskusi. Je ještě nějaký diskusní příspěvek? Abychom všichni měli dobrou náladu na meditaci. Na meditaci člověk potřebuje dobrou náladu a trochu humoru. A všechno poklouže jako po čem?

Meditující: Po kamení…

Bh. Dh.: Julie má nějaký diskusní příspěvek?

Meditující: Já se spíš držím toho, jak jste říkal, že někdy se člověk má nechat vést intuicí… ne tolik technicistně…

Bh. Dh.: Nejdůležitější je mít dostatek entuziazmu a dostatek nadšení pro praxi. Pak všechno jde. Protože – jak Buddha

tvrdí – buddhistická praxe je vlastně plavání proti proudu. Aby člověk mohl plavat proti proudu, musí mít silnou vůli.

Dotaz: Já bych se chtěl zeptat – trošku z jiného soudku. Říkal jste, že pokročilý jogín mentálním rozhodnutím může změnit mentální koncept. Například barvu – bílou změnit na modrou, tak nějak jste to říkal. Je to u všech mentálních pocitů takhle?

Bh. Dh.: Ano, je to možné. Síla Buddhy je taková, že je schopen změnit vědomí druhých. Ty, co nejsou receptivní pro pravdu, udělá receptivní. Z těch, co mu chtějí ublížit – udělá své největší příznivce. To je síla mysli, síla vědomí.

Dotaz: Druhej dotaz podobnej:. Říkal jste že pokročilý jogín může vystudovat kde momentálně mrtví trpí. Pochopil jsem dobře, že může studovat jeho další znovuzrození?

Bh. Dh.: Může. Můžeš se to naučit taky, není to tak hrozný. (smích meditujících)

Není to vůbec těžké, jestliže jsi studoval do hloubky vipasanu, tak jsi studoval procesy námarúpa, procesy tělesnosti a procesy myšlení, které jsou na tělesnost navázané. Jestliže jsi to pochopil v přítomnosti, můžeš to pochopit též v minulosti a v budoucnosti, to není vůbec něco zvláštního. Stejné zákony, které existují v přítomnosti, existují i v minulosti a budoucnosti. To je dharma.

To co prožíváš teď, to není nic jiného než souvislé vznikání. To co jsi prožíval v minulosti a to, co budeš prožívat v budoucnosti (pokud se nestaneš arahatem nebo Buddhou) bude jenom souvislé vznikání. A souvislé vznikání není nic jiného než jistá souvislost… Ta souvislost existovala v minulosti, existuje teď a bude existovat i v budoucnosti. Ty sis svoji existenci nevybral. Nevybral sis svoje rodiče, nevybral sis matku, nevybral sis otce, nevybral sis tělo, nevybral sis mysl… To je výsledek jistých souvislostí.

Meditující: Tak to chápu taky.

Bh. Dh.: A ty souvislosti je možné studovat – proč ne? Ty souvislosti jsou předmětem vipassany právě. A kromě těchto souvislostí nic jiného neexistuje... A ve tvém případě a v případě ostatních bytostí je to stejné.

A proč je možné studovat všechny tyto sou- vislosti? Protože z hlediska buddhistické filo-

zofie jsou prázdné. Vše, co vzniklo na základě souvislostí, musí být svou definicí prázdné. Souvislého vznikání není nic jiného než prázdnota. Proto je možné obsáhnout minulost a obsáhnout budoucnost. Protože se nemůže vymykat tomuto rámci.

Dotaz: Mohl byste ještě jednou zopakovat ten důvod, proč jako je to prázdné?

Bh. Dh.: Jestliže něco existuje ve své podstatě, ve své esenci – nemůže se měnit.

Něco takového – ve světě, ve svým těle a ve svým duchu, který je spojen s tělem – nenajdeš. Vše je ve stavu změny, ve stavu procesu – proto (?) musí být prázdný, jinak se nemůže měnit.

Dotaz: Můžu ještě jednu rychlou otázku? Vy jste říkal, že v samádhi neexistuje utrpení. Existuje v samádhi bolest?

Bh. Dh.: Bolest může existovat, ale nebude tě rušit. Smyslové vnímání tě nebude rušit… Ale dosáhnout tohoto stavu není tak lehké. Člověk musí cvičit. Dosáhnout samádhi není velký problém – ale dosáhnout mistrovství v samádhi je velký problém. Když máš mistrovství v samádhi můžeš se rozhodnout a zůstat v tomto stavu jeden den, dva dny, 4 dny – a to je těžké.

Ale důležité je během praxe samathy… Praxe samathy, je též praxe příjímání bolesti. Tím, že máš koncentraci, stáváš se schopný přijmout bolest. Proč? Protože v normálním roztěkaném vědomí, když…

Co je charakter smyslového vědomí? … Že ten objekt, který je dominantní, uchytí tvé vědomí. Teďko se mnou mluvíš, a jestliže venku bude řezat pila, tak tvoje mysl poběží k pile, nebo jestli nějakej pták bude dělat velkej hluk – tvoje mysl poběží k ptáku.

Toto je charakter smyslového vnímání: Jakýkoli dominantní objekt vždycky uchytí mysl – a ty se tomu nemůžeš bránit, jestliže tvoje mysl se neprohloubí. Jedině prohloubením se můžeš bránit tomuto procesu.

Tahleta mysl, která běží z jednoho objektu na druhý, jakýkoli objekt ji uchytí. Jestliže tě bolí koleno, mysl jde ke kolenu, jestliže tě bolí rameno, tvoje mysl poběží za ramenem. Jestliže venku je hluk, opustí rameno a běží ke hlu- ku… Toto je stav utrpení. A toto utrpení mů-

žeš poznat, jedině jestliže praktikuješ samatha meditaci. Tomu se říká – opičí mysl.

Podle vědy, náš kořen je v opicích – my jsme se vyvinuli z opic. A oproti tomu všechny duchovní vědy (ať je to buddhismus nebo křesťanství) – všechny duchovní vědy hlásají, že náš kořen je v nebíčku – ne u opic.

Meditující: A co evoluce?

Bh. Dh.: Samozřejmě, že jsme se vyvinuli… Svět dojde ke konci – je evoluce a potom destrukce. Z evoluce k destrukci. Z destrukce k evoluci. Tomu se říká – eony…

Dotaz: No ale, původ homo sapiens, jako druhu, není někde zvenčí, z dévů…

Bh. Dh.: Podle všech duchovních učení tomu tak je. Ale jestli tomu tak je, nebo není, můžeš poznat jedině sám v sobě. Jestli ses zrodil z opic nebo z bohů? Když děláme opičárny, tak jsme se zrodil z opic, tak se nedá nic dělat.

Tak dobrý, měli jsme nějakou srandu, tak dáme trochu přestávku…

Dotaz: Já jsem teď slyšel jak se reinkarnujeme, že se i tělo reinkarnuje. Slyšel jsem to úplně poprvé a nevím, co si mám o tom myslet.

Bh. Dh.: Tělo? Jak se může tělo reinkarnovat? Tělo je svou vlastní podstatou bez vlády. Ten, kdo vládne tělu – je duch. Jestliže v tělu není duch – tak tělo je jako kus dřeva.

Dotaz – reakce: Já jsem to chápal tak, že existuje právě nějaké vědomí těla, a to se reinkarmuje… takhle jsem si to vykládal…

Bh. Dh.: My jsme mluvili o slepci a o kriplovi: Naše existence je kolaborace slepce a kripla. Naše tělo se absolutně nemůže hejbat, nemůže dělat nic. Pokud v něm (podle buddhismu) – duch, teplo a prána opustí tělo – tak tělo je stejné jako kus hlíny, jako ta zeď, jako kámen, nic.

Ale, mluvili jsme o tom, že mysl neexistuje bez objektu – to je důležité pochopit.

Vše co poznáváme v existenci, to jsou procesy vědomí. A procesy vědomí jsou založené na objektu. Bez objektu, žádný proces vědomí nemůže existovat. Právě proto, že je objekt – tak

se objeví pozornost, objeví se vůle, objeví se pocit.

Jaký pocit – když není žádný objekt? – Žádný pocit není.

Jaké vnímání – když není objekt? – Žádný vnímání není.

Jaká vůle, když není objekt? – Žádná vůle není.

Čili, ve vědomí jsou též kódovány objekty vědomí. Rozumíš?

Dotazující: Přemýšlím nad tím.

Bh. Dh.: Život, nebo existence je komplex – právě komplex tělesnosti a duševnosti.

Ale – když duch opustí tělo, co se stane? Ten objekt, ke kterému se duch obrací, ten se stane pak podnětem k jeho nové existence. Proto v buddhistických zemích ten proces umírání je tak důležitý. A meditace není nic jiného, že příprava na tento proces.

Zde, v naši civilizaci, v našich zemích je proces umírání je… Dříve ještě poslali kněze, atd. , ale dneska? Kdo se stará o proces umírání v nemocnici – nechají umírat lidi jako dobytek. Protože právě nevěří v posmrtný život. To co dává člověku důstojnost, je právě víra v posmrtný život. To je důležité si uvědomit.

Dotaz: Říkal jste něco v tom smyslu, že než nastane smrt, tak se vyplaví zkušenosti…

Bh. Dh.: Před tím, než člověk zemře, prochází procesem velkého utrpení. Ale moment před vlastním opuštěním těla je moment – (i v písmu je to tak psáno, i ti co se vrátili zpět po nějaké havárii, ze stavu bezvědomí do stavu vědomí, po klinické smrti, též popisujou stejně) – před tím, než duch opustí tělo, je moment absolutního ticha, moment jakési blaženosti. Ale lidi, většina bytostí se většinou bojí této blaženosti, bojí se tohoto stavu.

Dotaz: Mám to chápat tak, že je to nezávislé na příčině té smrti?

Bh. Dh.: Nezávislé na přičině té smrti?... To je trochu složitý. Vše je závislý – nic není nezávislý. Ale je to jistý mechanismus. Například v momentě, když umíráme naše vědomí se stává slabé. Strašně slabé. Je to podobné, jako když dejmě tomu – upadáš do spánku. Začínáš spát a vědomí se stává slabé a někam se propadáš. Pak se objeví sny, různý vidění…

Něco podobného je též proces umírání. Ale to padání do stavu hlubšího vědomí je vlastně blažený pocit. Pak se vyjeví různý sny a příšery, ale to není nic jiného než stavy vědomí. A tyto stavy vědomí nepochází z ničeho jiného, než z přepracování minulých zkušeností. To je všecko.

Právě proto jogín, který je pokročilý, může dosáhnout i jisté kontroly nad tím, na co myslí ve snech. To není nic jiného než vědomí…

Dobrý necháme toho… Vše co zažíváme, prožíváme v minulosti, teď a v budoucnosti – je vědomí.

Dotaz: Ten okamžik nastane vždycky, ať je ta smrt jakákoli. Ať je to nehoda…

Bh. Dh.: Jakákoli smrt. Vědomí, jakoby se propadlo, pak přijdou různý vize. Jsou o tom knížky, je plno lidí, kteří prožili klinickou smrt…A vrátili se. Už byli mrtví a vrátili se po delší době do života; a ti to právě popisujou.

Když vědomí ochabne, tak jakoby se propadlo a to je vlastně pocit štěstí, pocit blaženosti… Pak přicházejí různý ty objekty, vize, vzpomínky. Jestliže člověk nahromadil dobrou karmu, tak to budou dobré vzpomínky – když nahromadil špatnou karmu, tak to můžou být košváry.

Dotaz: A co pak je dál?

Bh. Dh.: Pak je proces přerození. Ovšem to, co se přerodí, stejně nejseš ty. To jsou jistý energie. Tomu se říká samskára… Pro to, je třeba hlubšího pochopení. Z hlediska buddhismus „já“, se nemůžu přerodit, protože od samého počátku neexistuji. To, co je samskára, to jsou jistý energie. A tyto energie jsou stále ve stavu změny. A změna je nic jiného, než proces existence.

Dotaz – pokračování: Takže to vlastně propojuje ten řetězec té existence?

Bh. Dh.: Propojuje to řetězec existence.

Dotaz: … A ten je výsledkem …?

Bh. Dh.: Tradice to aspoň tvrdí, že Buddha se narodil a zemřel s plným vědomím. Já nevím, já u toho nebyl?... Naneštěstí…

Dotaz: A ten počet existencí je nějakým způsobem…. je neomezený?

Bh.Dh.: Neomezený. V buddhismu se hlásá, že kdybys měl spočítat kosti, ze svých minulých existencí, byly by vyšší než Himaláje. Existence je proces a proces je nekonečný.

Dotaz: A tohle to lze vlastně přerušit. Ale jak to se zahájí – to přerušení existencí...

Bh. Dh.: Vždyť se o to pokoušíš – meditací…

Dotaz: Zahájení počátku přerušení reinkarnací

Bh. Dh.: Cesta bodhisattvy, je cesta buddhovství – je cesta, že se staneš vládce procesu tohoto znovuzrození. Takže, ty sám, postupem času, když tvoje jóga začne být stále perfektnější, tak ty sám si určíš v jakém stavu se narodíš, jaký stav je optimální, aby si mohl pomáhal bytostem. To je cesta bodhisattvy.

Dotaz: A může mně to vzniknout?

Bh. Dh.: Samozřejmě.

Dotaz: Ne, zrodit se, ale zda se může nějakým způsobem ten řetězec 12článků…

Bh. Dh.: Dvanáct článků je právě vše, co existence představuje. Ale bodhisattva je právě ten, který zůstává ve stavu existence vědomě. Protože nemůže odejít ze stavu existence, pokud nedosáhne buddhovství. A buddhovství může jedině dosáhnout, když bude perfektní ve všem.

A bódhisattva Avalokitéšvara a Mandžušrí atd. (to je další tradice), byli Buddhové v předchozích existencích, ale ze soucitu se rozhodli pro dobro bytostí působit. Ale působí tím, že si sami určí způsob svého dalšího přerození. To jsou různé tradice.

Dotaz: A to očekávání dalšího zrození Buddhy je... jak tohle zapadá do tohohle konceptu bodhisattvovství?

Bh. Dh.: Buddha – opravdový Buddha je „dharmakája“. Dharmakája je něco, co se nemění. Z hlediska mahájány, to zrození Buddhy, atd., je jenom jako ríla: Víš co je to ríla? Ríla je jenom něco jako hra, přelud, proto abychom my otupělci chápali pravý stav věcí.

Ale opravdový Buddha je dharmakája a dharmakája nemá žádnou formu, proto je stálá.

Buddha, z hlediska mahájány, je manifestací této dharmakáji. Tomu se říká nirmánakája – stvořené tělo.

Sambhógakája – vidí jen jogín – to je tělo blaha, blaženosti.

Pátek 11. května ráno – Muditá

Dle čtyř božských přebývání – radost přichází po přátelství a soucitu. Radost tedy – opravdová radost – je neodlučně spojená s naší praxí přátelství a soucitu.

Technické pojednání o praxi radosti dáme v 11 hodin.

Ale zkuste předtím – během času co zbývá, během meditace, té pracovní meditace, osobní meditace – trochu kontemplovat na to, a sami si uvědomovat jaký je vztah mezi praxí přátelství a soucitu a radostí.

Dle buddhistické filozofie – tato filozofie není očividná, člověk ji musí poznat sám v sobě, pak se stane věrohodná, jinak to věrohodné není – právě radost pochází z praxe přátelství a soucitu.

Je třeba se teď zadívat do sebe, a kontemplovat na to, kolik přátelství a kolik soucitu jsme tady praktikovali, abychom z toho mohli mít radost. Kolik ohledů jsme brali na druhý, nakolik jsme byli schopni zapomenout na sebe, a myslet na druhý, abychom z toho měli opravdovou čistou radost. Pak bude jasnější vysvětlení meditace na radost.

Možná mnozí z nás velkou radost nebudou mít. Ale velká radost právě přichází z velkého poznání našich nedostatků. Jak už jsem řekl, opravdová praxe začíná tím, že člověk si vyvine v sobě jistou hlubší senzitivitu vlastních nedostatků.

Vlastně, praxe přátelství spočívá v tom – a přátelství je začátek božských přebývání – spočívá v tom, že opravdové přátelství vůči sobě a druhým, je překonání sebe samého a druhých. To je těžké pochopit – ale je to intuice, která je základem radosti též.

Opravdové přátelství se ilustruje (budeme o tom mluvit možná později jestli bude čas, máme málo času) – opravdové přátelství je právě ilustrováno příkladem matky, který je špatně chápán.

Matka obětuje své vlastní tělo a své vlastní vědomí pro dobro svého dítěte. Právě obětování sama sebe pro dobro druhých je považováno za přátelství. A toto obětování není nic jiného, než schopnost zapomenout na sebe a dbát o dobro druhých.

Tady máme malý příklad této praxe. I když někdy není dobře viditelný.

To je osoba, která pracuje v kuchyni. Vstává dřív než vstává většina z nás. Chodí spát později. Nemůže odpočívat, protože v kuchyni se stále něco děje. Připravuje jídlo pro všechny. Někdy sama není, protože na ní nezbyde. Jí něco, co slátá dohromady. A jenom myslí na to, aby meditující měli uspokojení z její práce. To je příklad přátelství, ze kterého bychom si měli též brát příklad.

Takovéto přátelství je neodlučitelné od soucitu. Takové přátelství může právě vést k radosti. Tato radost se vyjadřuje čím?

Že člověk nestárne, tělo nestárne, duch nestárne. Šinko i když na to nevypadá, už je jí přes 40. A pracovala rok v kuchyni v klášteře, kde jsem vyučoval. A předtím než se stala mniškou, byla profesorkou na univerzitě. Všechno opustila a pracovala v kuchyni pro dobro mnichů a mnišek. Tady taky pokračuje ve své aktivitě v kuchyni pro dobro vás. A to je její výraz přátelství a soucitu.

Tak uvažujte o tom. Jestliže se chceme opravdu radovat, měli bychom si brát příklad z takových lidí jako je Šinko. To je jenom malá poznámka. Teď můžeme začít meditovat.

Pátek dopoledne – Mudita

Třetí meditace je meditace na radost. Čistá radost je právě třetí meditace, která vyplývá z meditace na přátelství a z meditace na soucit. Co to znamená?

Že opravdovou čistou radost zažije jenom ten, kdo v sobě pozná tyto prvky čistého přátelství a čistého soucitu.

A co to znamená – meditace na radost? A o jakou radost se jedná? To teďko vysvětlím.

Abychom pochopili o jakou radost se jedná – je třeba mít též jasnou představu o přátelství a soucitu. Mluvili jsme o tom, že přátelství člověk pěstuje pro to, aby se zbavil svého největšího nepřítele.

Největší nepřítel našeho ducha je nenávist, zloba. Mluvil jsem o tom, že nenávist, zloba, odpor – jak fyzicky, tak psychicky – ti lidi, kteří mají mnoho nenávisti, jsou ti, kteří nejdřív stárnou, nejdříve šedivěj, nejdřív vrásčivěj. Celý organizmus – duchovno jak tělesno – nejvíc trpí nenávistí.

Stačí abychom se o tom přesvědčili, jenom si vzpomenout na naši historii. Kolik válek, kolik utrpení, kolik nenávisti v té malé historii kterou máme – několik tisíc let – kolik let z toho malého času, o kterém víme, bylo naplněno konflikty, válkami, zabíjením.

To všechno pochází z čeho? Všechno to pochází z chtíčů. Nenávist nemůže existovat – pokud neexistuje chtíč.

Mluvili jsme o tom, že přímý nepřítel přátelství je nenávist. To, že když praktikujeme přátelství – nemůžeme mít nenávist – o tom jsme všichni přesvědčení a to jsme všichni zažili.

Ale ten schovaný nepřítel prátelství (mluvili jsme o tom) – je lpění. Lpění není nic jiného než projev chtíče. Protože

máme Ipění – proto se nemůžeme dostat do hloubky v meditaci. Mluvil jsem o tom už včera, dle Abhidarmy (dle buddhistické filozofie) každá meditační praxe by měla začínat (tak vysvětluje Abhidarma kóša Mahávibháša) meditací nad hnusností těla, aby se člověk odpojil od těla. Prvně se člověk musí odpojit od těla, pak se bude moct odpojit od ducha.

Dotaz: To je těch 40…

Bh. Dh.: To je těch 32 … počínaje vlasy. V Burmě nebo na na Srí Lance, jestliže se někdo bude chtít nechat ordinovat mnichem, v théravádové tradici, jako novic, se musí naučit recitovat těchto 32 částí těla a když žádá mistra o ordinaci, tak musí recitovat těchto 32 částí těla. To je tradice. Takže novic pochopil, že tělo je chodící latrína… tomu říkali. Pokud máme tělo, nezbavíme se sraní a chcaní. A dle tvrzení moudrých mužů starověku chcaní a sraní je podstata našeho těla. Zdravé tělo znamená zdravé sraní a chcaní.

Tato zkušenost je prohloubena v tantrická meditaci – to je důležitá zkušenost. Jóga je vlastně sublimace té spodní částí těla – dostat to nahoru – oduševnit tělo. Bez oduševnění těla (též podle jógy), není možná hluboká zkušenost těla. Praxe asány, piánajáma není nic jiného než jisté oduševnění těla. Ovšem tělo vždy zůstane tělo…

Jenomže, když oduševní – stane se citlivým. A kdo nemá citlivé tělo, nikdy se hluboko v prohloubení v samádhi nedostává. Tento aspekt bohužel je zanedbáván v théravádové tradici, ale v tibetské mahájánové tradici je dost jasně podán. Tak kde jsme skončili?

Meditující: Meditace na radost. O jakou radost se jedná, jsme skončili.

Bh. Dh.: Předsevzetí. Jak už jsme mluvili – opakem přátelství je nenávist – to je každému jasné. Ale že překážka (nepřímý nepřítel) k zbavení se nenávisti je chtíč – to každému jasné není. To by se mělo stát jasným praxí těchto čtyř

vznešených pocitů – a jejich vstřebáním - jako jeden celek čistých pocitů.

A čistá mysl neexistuje bez čistých pocitů – čistá mysl (jak jsme zdůrazňovali) je založená na čistých pocitech.

Tady je důležitost těchto čtyř božských přebývání – toto přebývání je přebývání v nezašpiněných pocitech.

Mluvili jsem o tom (znovu opakuji, je důležité si to uvědomit), že samsára je utrpení. Důvod utrpení je co? Důvod utrpení je chtíč. Chtíč sám o sobě neexistuje – chtíč existuje ve spolupráci se všemi zakalenými pocity. Je důležité si to uvědomit. Tyto zakalené pocity se technicky v buddhismus nazývají kléša.

Dotaz: Psáno kiléša?

Bh. Dh.: Kilesa v páli a kléša v sanskritu. Od kořene kliš – který znamená zakalení, zakalenost. Zakalenost pocitu se stává zakaleností mysli.

Jak překládáme do češtiny kléša? Nečistoty. Nečistoty mysli jsou především nečistoty pocitů. Je třeba si to v těch meditacích, které teď provozujeme – uvědomovat.

V angličteně překládají kiléša jako weksejšns ? nebo difajlments. Weksejšns je možná ještě lepši překlad, protože weckstejšn je to, co dělá naše pocity. Weksejšn má vztah k pocitům – co zakaluje naše pocity.

Takže podstata samsáry, samsárického bytí – každý z nás udělal zkušenost samsárického bytí, proto se nacházíme tady a ne v hospodě – jeho jsoucno je v zakalení pocitu. Bez zakalení pocitu neexistuje samsárické bytí.

Mluvili jsme o tom, že všechny fenomény existence nejsou nic jiného, než souvislé vznikání. A v 12členech souvisého vznikání je jediný člen, kterým je možno přerazit tento začarovaný kruh, ďábelský kruh souvislého vznikání – je pocit.

Z pocitu vzniká Ipění.

Z Ipění vzniká držení se.

Z držení se – vzniká existence.

A kde vznikne existence – vzniká smrt.

To co vzniká – musí definitivně zaniknout.

To je zákon a pravda, o které by nikdo neměl mít žádných pochyb.

Dotaz: Asi není přímo čas na ten dotaz. Včera, ten řetěz závislého vznikání… že je touha a Ipění – vy jste to nazval „toužení a držení"…

Bh. Dh.: První je dotyk. Vše co poznáváme – je z dotyku.

Z dotyku přichází pocit. Pocit, (jak jsme vysvětlili) není nic jiného než recepce – přijímání dotyku. Z přijímání dotyku přichází pocit.

Z pocitu přichází Ipění.

Dotaz: Ne toužení? ale Ipění?

Toužení je lepší, máš pravdu. Tomu se říká tanhá, v sanskritu trišná (v čínštině „aj" – což znamená láska). Láska má vysvobozovací aspekt a láska sama o sobě je to nejkrásnější co máme.

Ale právě láska ve smyslu trišná nebo tanhá doslova znamená žízeň. Je to žízeň po pocitu, která zprostředkovává upádána. Upádána je držení se. Držení se – se dá nazvat Ipění.

Z Ipění přichází existence.

Z existence přichází narození. Existence – zde znamená karmická existence.

Dotaz: Podle učení je to možné přerušit jedině v momentě pociťování, nebo i v momentě Ipě-ní?

Bh. Dh.: Pociťování by nemělo… Jestliže se staneš arahatem, jestliže se staneš Buddhou – tak s pociťováním nepřichází žízeň – nemáš žádnou žízeň. Tím, že nemáš žádnou žízeň, nemáš držení, nemáš existenci.

Takže pocit arahata není pocit v tom pravém slova smyslu. Pocit Buddhy je čistý pocit. Jelikož jeho pocit je čistý pocit, není zakalený pocit – jeho vědomí zůstává čisté.

Čili, čisté vědomí není karmické vědomí, které akumuluje právě díky žízni karmu.

Díky žízni akumulujeme karmu, akumulujeme akty. Akumulací aktů je akumulace existence. Z dobrých činů je dobrá existence, z nedobrých činů je špatná existence. To doufejme všichni z nás udělali svou zkušenost.

Dotaz: Ta akumulace aktů – ty akty, to se myslí činy, myšlenky, slova?

Bh. Dh.: Činy. Vůle. Bez vůle není akumulace a bez akumulace není existence. Existence není nic jiného, než jistá akumulace činů, které zůstávají v našem vědomí. T těchto akumulací činů je kumulace různých druhů Ipění, každý Ipíme na něčem jiném, protože každý jsme akumulovali něco jiného.

A teď se vraťme k radosti, nebo to nestihneme. Musíme to stihnout, teď odpoledne, aby jste to mohli potom sami praktikovat doma. Aby každý měl z toho alespoň nějakou chuť.

Mluvili jsme též o soucitu. Přímým nepřítelem soucitu je co? Je násilí. A nepřímý nepřítel soucitu je co? Je žal.

Teď radost. Co je opak radosti? Opak radosti je arati – nechuť.

Z jedné strany nechuť a z druhé strany nechuť – nejjasnější manifestace nechuti je co? Je žárlivost.

Obzvláště, jestli někdo z nás má jistou aspiraci praktikovat cestu buddhovství, cestu bodhisattvy, tak žárlivost je ta nejhorší vlastnost, kterou může mít.

Proč meditace na radost je tak důležitá?

Dle vysvětlení, které najdete v nesčetných písmech théravádových i mahájánových – tím, že se radujeme z dobrých věcí, kterých druzí dosáhli a které jsme sami dosáhli – tím se stávají tyto věci našimi vlastními. Tím, že se raduješ z dobrých vlastností druhých, tím tyto vlastnosti si přivlastňuješ. To je síla a krása meditace na radost.

Ten, kdo v sobě nemá přátelství a soucit, nemůže to dělat. Právě proto nemůže otevřít srdce – nemůže se radovat z dobra druhých, z úspěchu druhých.

V meditaci, obzvlášť v józe – jogín, který dosáhl úspěchu v meditaci – je to proto, že se radoval z dosažení úspěchů svého učitele, druhých jogínů, kterých obdivuje. Toto dosažení (pozitivní dosažení) se technicky nazývá v sanskritu i v páli stejné slovo sampati. Sam znamená dohromady, pati znamená „to, co nám spadne do dlaně".

Podle této logiky (dnes málo lidí tomu věří), ten, kdo chce být bohatý, by se měl radovat z bohatství druhých.

Ten, kdo chce (ačkoli v dnešní situaci tomu člověk těžko věří, z hlediska buddhistické psychologie je to tak) – ten, kdo chce něco dosáhnout něco v józe, tak by se měl radovat z dosažení druhých v józe. Ten, kdo chce pomoct druhým, by se měl radovat z toho, když druhý dokážou

pomáhat. Tím pádem, tak zadarmo bez námahy si tyto dosažení přivlastňuje.

Dotaz: Mám takovou jazykovou otázku – žárlivost a závist je to samé?

Bh. Dh.: Žárlivost a závist jsou spolu spojené, ale úplně totožné to myslím není.

Dotaz: A opakem v angličtině je jealousi a envy.

Bh. Dh.: Jealousi a envy. Jsou dva faktory vědomí. Jsou v Abhidharmě a jak mahájánovém tak théravádovém buddhismu. Jeden se nazývá maččharíja a druhý se nazývá issá.

Issá znamená žárlivost – to znamená, že se zlobím na dosažení druhých. Závidím jim to dosažení.

Maččharíjá znamená, že to dobré, co jsem dosáhl – to nechci sdílet s druhými – takže skrblířství, lakomost.

Dotaz: A opakem radosti je co?

Radost znamená rati jako ráma to je radost z dharmy a arati je neradost. Proč máme neradost? Protože skrblíme anebo proto, že žárlíme na druhý.

Skrblení, malomyslnost a žárlivost jsou vlastně projevem arati – opakem radosti. Ten, kdo má skrblení má i neradost. Ty dva jsou spolu vždy spojené. Neexistuje, aby někdo jen žárlil a neskrblil. Proto opakem této žárlivosti a skrblivosti je radost nad dosažením – jak svým tak druhých.

Ale zkuste se začít radovat svým vlastním dosažením, zrovna tak jako zkuste mít lítost sami nad sebou? Zjistíte, že to není tak snadné.

Proto člověk začíná s osobou, která pro něj ztotožňuje to, po čem touží. Když touží po bohatství – je bohatý. Když touží po jistých morálních hodnotách – tak má ty morální hodnoty. Morální hodnoty a bohatství můžou být dohromady – to je to nejlepší. Když člověk touží po jogínských dosaženích, tak má jogínský dosažení.

Nejlepší dosažení je dosažení solidního charakteru. Jestliže někdo touží po solidním charak-

teru – vybere si někoho se solidním charakterem, který má přátelství a soucit, je ztělesněním přátelství a soucitu. Takovou osobu si člověk vybere, tou začíná a vizualizuje si ji. A může si ji vizualizovat zase s úsměvem.

A předsevzetí meditace na radost je: Jathá ladhá sampatitó, má vigačchatu

Ať tato osoba si stále užívá těch dosažení kterých má, nechť jich není prostá

Tak člověk začíná.

Pak si můžete vzpomenout na to, že teď právě sedíme tady, snažím se meditovat, děláme dobré skutky, můžeme se z nich radovat. Možná že máme jistá morální předsevzetí, to je taky důvod k radosti. Možná že máme lepší koncentraci, to je taky důvod k radosti. Možná že jsme udělali dnes dobrý skutek – to je taky důvod k radosti. Tak s tím začít. A pak stejný pocit vůči sobě.

Pak 5 sympatických osob…

To je praxe, jak je vysvětlována v théravádě.

V mahájánové tradici, tomu tak není. Tam je pouze radost a rozšířit tu radost v sobě. Můžete zkusit obě – jedno není v protikladu s druhým.

V mahájánové literatuře najdete též, že radost je z čistoty Buddhy, z čistoty dharmy, z čistoty sanghy…to jsou všechno projevy radosti. To nenajdete ve Visuddhimagga, ale v mahájánové literatuře to najdete. Jestliže je někdo křesťan, jako náš kolega tady – tak radost z čistého srdce Ježíše. Jakákoli radost je dobrá, jestliže přináší tento pocit čistoty, radosti v sobě, radosti z dosažení, z čistoty druhých.

Dotaz: Teď se v tom trošku ztrácím. Takže vyberu osobu, která je láskyplná, má přátelství…

Bh. Dh.: Právě to, co ty sám si přeješ – ty ctnosti, které ty sám si přeješ…

Dotaz: … a k ní, mám formulaci: „Ať tato osoba…?

Bh. Dh.: „Nechť není nikdy připravena o to dobro, kterého dosáhla“

Meditující: Jo, jo, už chápu…

Jiný meditující: Nebo pozitivně: „Nechť je stále příjemcem toho, co dobrého dosáhla“, dá se to tak říct?

Bh. Dh.: Dá se to tak říct. Doslovně to znamená gaččhati znamená jít. Vigaččhati“ je nejít.

„Nechť ty ctnosti, kterých dosáhla, to dobro, kterého dosáhla, to pozitivní (cosi přeju) kterého dosáhla, nechť to jde stále s ní (nechť to nejde mimo ni).

Nechť jdou stále s ní“. Nechť to nejde mimo ní“ doslovně.

Meditující: „Aby o to nepřišla“

Bh. Dh.: Aby o to nepřišla – krátce řečeno.

Dotaz: A pak přejít na sebe a najít nějakou svoji radost zažitou a držet ten pocit, a pak…?

Bh. Dh.: Důležité je, si uvědomit, že stejnou radost kterou pociťuješ u jiných, pociťuješ též v sobě. Není rozdíl mezi čistou radostí v sobě a čistou radostí z dobrých skutků jiných a z dobrých skutků svých – jedná se o stejnou radost.

To je rozbíjení hranic. Rozbíjení hranic mezi sebou a druhými – a rozbíjení hranic mezi těmi osobami, které jsou sympatické a nesympatické.

Ty osoby, které nám nejsou sympatické, tak jestliže něco dosáhnout, tak to se nám to vůbec nelíbí.

Meditujíci: Takže to je to rozbíjení hranic, to je těch 15 lidí. A pak rozšíření toho pocitu …. na veškerenstvo?

Bh. Dh.: Rozšíření toho pocitu na veškerenstvo. Opravdová radost je stejná pro všechny. Pro všechny bytosti.

Dotaz: Bhante, tady tenhle ten trénink, který jste teďko popisoval spíše v té théravádové tradici… vy jste říkal, že někteří jogíni nejsou tak poctivý, že by jeli těch 12 krát a tak dále… Je to ve své podstatě trénink navození toho pocitu, trénink takové pečlivosti nebo to má i takový

mystický význam?

Bh. Dh.: Jedna z největších ctností v každodenním životě a obzvláště v meditaci – je ctnost trpělivosti. Právě proto, že jsme tak netrpěliví, právě proto máme tolik nepohody v každodenním životě. Jedním z kořenů naší nepohody je naše netrpělivost.

Dotaz: Není to trochu jako mantry? Já mám podobný zážitek jako při mantře, když jsme ...

Bh. Dh.: To je v podstatě spojený všecko. Má to svou souvislost. Mantra není nic jiného …

Víš, co je doslovný význam mantra? Málo lidí to ví. Man, manas je mysl. Manjatí je myslit a trí znamená chránit – ochrana mysli. Tím, že praktikuješ mantru, zrovna jako to, že praktikuješ tyto vznešené pocity – tím chráníš mysl. Tím že praktikuješ tyto vznešené pocity, chráníš mysl. Čili se jedná o podobný proces.

Ten, kdo chce v meditaci něco dosáhnout, jeho úsilí je – ať už k tomu používá jakoukoli techniku (jako v théravádě – pozornost a uvědomělost, nebo v mahájáně – mantra) jedná se o stejný proces – chránit si mysl od nečistot.

A nejlepší způsob (doufám, že účastnící až opustí tento dům si toho budou vědomi) – nejlepší způsob jak chránit svou mysl, je chránit své pocity.

Neb, znečištění pocitů (doufám, že postupem času si toho budeme stále víc vědomi) – není nic jiného, než kořen znečistění mysli. To, že jsme v nepohodě, je právě proto, že máme znečistěné pocity.

Dotaz: A ještě, v té fázi rozbíjení hranic, kdy jste říkal, že pokročilému jogínovi se může zjevit nimita…

Bh. Dh.: Šamata nimita znamená co? Znamená objekt, který ti dovolí prohloubení mysli.

Prohloubení mysli znamená co? Že absolutně se stotožníš s objektem o kterém kontempluješ a nebudeš narušován jakýmkoli jiným objektem.

Jaký je rozdíl mezi normálním stavem vědomí a stavem vědomí v prohloubeným stavu v dhjáně?

Ve stavu dhjány mysl nemůže opustit objekt své kontemplace a jestliže se člověk tomuto umění naučí – hodinu, dvě hodiny stále se žádaným objektem. Tím pádem se mysl stává silnou.

Buddha učí, že cesta k probuzení je, jako dostat se z tohoto břehu řeky Gangy na druhý břeh. Aby se člověk dostal

z tohoto břehu Gangy na druhý břeh, musí se naučit dobře plavat. Pokud neumí dobře plavat, tak půjde do vody a proud ho veme a nemá šanci. A právě to plavání, není nic jiného než samádhi. Jedině samádhi dává mysli sílu. Bez schopnosti koncentrovat vědomí, bez chopnosti koncentrovat mysl – mysl nemá žádnou sílu. A když nemá žádnou sílu – to je jako když neumíš plavat. Pokoušet se dostat na druhý břeh Gangy, no tak na to můžeš zapomenout.

Dotaz: Když člověk má ty předsevzetí, při boření hranic, je to určitý vnitřní mentální rozhovor. I v tomhletom momentě je možný, že ta samatha nimita vynikne, nebo už by tam měly pominout ty předsevzetí, které jsou formulovaný?

Bh. Dh.: Ty předsevzetí jsou na to, aby zabránily jiným pocitům, aby uchopili tvoje vědomí. Jestliže se to neděje, tak ty předsevzetí nepotřebuješ.

Ty předsevzetí potřebuješ jenom, aby ten pocit se stal stabilní. Jestliže pocit se stane stabilní, stane se familiární. Jestliže se stane familiární, tak nepotřebuješ předsevzetí. Podíváš se na někoho, a už je tam přátelství, už je tam prohloubení v soucitu, už je tam prohloubení v radosti. Záleží na tom, čeho si všímáš.

Dle Abhidarmy, pozornost – je kormidlo našeho vědomí. Naše vědomí je srovnáno s lodí. A bez kormidla žádná loď nemá směr.

Jelikož většina z nás není trénovaná v koncentraci. Proto ty si dáš jeden směr, ale loď ti jde někam jinam, protože se objeví jiný objekt. To je frustrace. Ti kteří nemeditují, nejsou si vědomí toho, jak jsou frustrovaní. Člověk musí začít meditovat, pak si začne uvědomovat, co je to frustrace.

A právě jogín je ten, který si určí směr a nehýbe se z něj. Proč? Protože ovládá kormidlo – drží pevně kormidlo v ruce.

Jestliže se to naučíš, pak celé umění meditace není tak těžké. Jestliže se tomu nenaučíš – ať budeš zkoušet jakoukoli

techniku – vadžrajána, zen, vipasana – nikdy to nepůjde dobře.

A tady cvičíš tu pozornost tím odhodláním. Odhodlání – dává stabilitu tvé pozornosti.

A když se pozornost nemění, když zůstává u objektu přáteství nebo soucitu – pak udělá hluboký dojem ve vědomí. A to, co udělá hluboký dojem ve vědomí – kdykoli to člověk potřebuje, tak se to se objeví ve vědomí. To co neudělá hluboký dojem ve vědomí, tak to se neobjeví. Náš čas jsme překročili. Tak nahodíme další meditaci. Teď je čas na meditaci.

Pátek večer – Mudita

Tak, co se týče praxe radosti, jsou nějaké otázky, nějaké problémy, které nastali?

Dotaz: Když vlastně přenáším ten pocit, na skupinu lidi, co jsou mi nesympatický, tak mně se to tam vždycky změní v soucit. A nějak tam neudržím...

Bh. Dh.: To je právě otázka koncentrace. Koncentrace umožňuje ze začátku odhodlání a pak koncentrace umožňuje, že člověk se ztotožní s tím pocitem a ten pocit bude silnější než vnější vlivy. Takže, ty se nenecháš ovlivňovat tím, co je znak nekoncentrované mysli. Kromě jiného, znak nekoncentrované mysli je to – že lpí na svých představách.

Mluvili jsme už to tom, že neexistuje samádhi bez rovnováhy mysli.

Rovnováha mysli, které se říká v sanskritu upekša (možná, že jste slyšeli), v páli upekkha.
Ikša znamená pozorování

a upa (normálně tento prefix znamená blízkost, ale zde je to deprivativní, to znamená nedívat se.

Ale co znamená obyčejné dívání, hloupé dívání? Když se díváš na něco pěkného – chňapneš po tom. Když se díváš na něco, co se ti nelíbí – budeš mít odpor.

Upekša je stav, kdy neexistuje – co v sanskritu znamená pakša, pátha. Pakša znamená, že člověk nebere stranu vůči objektu (nestraní objektu) a pátha je padat. To znamená jednostrannost vůči objektu. Buď jednostranně na něm lpět, nebo jednostranně ho odmítat.

Upekša znamená, že ty se nedíváš na objekt kontemplace ve smyslu, že: Když se ti líbí – tak ho chytneš a držíš se ho. Když se ti nelíbí – tak ho odmítáš. Neexistuje žádný stav samádhi, kde (není) tento stav, tak zvaný upekša.

V sanskritu rozlišujeme (nebo v páli též) – dva stavy upekša.

Na jedné straně je védaná upekša – upekša pocitu. Upekša pocitu znamená, že pocit je neutrální. Neutrální pocit znamená, že nepociťujeme ani blaho ani bolest. To se nazývá védaná upekša - neutrální pocit.

Ta upekša, která je základem samádhi – bez této upekša samádhi nemůže existovat – se nazývá samskára upekša.

Včera jsme mluvili o samskára. Samskárá znamená formace vůle. Tedy, formace vůle jsou ve stavu rovnováhy. Co to znamená? Že meditující ani nelpí na objektu, ani neodmítá objekt.

Dle buddhistická filozofie (to je jedno, jestli se jedná o severní buddhismus, nebo jižní buddhismus) – Abhidharma učí (což je věda o opravdových fenoménech bytí) – že neexistuje zdravý stav vědomí bez upekša (samskára upekša) – bez rovnováhy faktorů vědomí.

Jedině, jestliže faktory vědomí jsou v rovnováze, je náš pocit, je náš stav vědomí – pozitivní stav, zdravý stav.

Jakékoli lpění nebo odmítání je vlastně nezdravý stav mysli. Nebo nezručný stav mysli – čemu se říká kušala (možná, že jste slyšeli). V páli „kusalá“. Kusalá v angličtině překládají „hólzam“. Ovšem kusala neznamená jen „hólzam“ – kusala znamená prostě zdravý stav.

Čili, dle Abhidarmy, každý zdravý stav mysli – i když se radujeme i když máme soucit – vždy je to s rovnováhou faktorů vědomí. To znamená, že faktory vědomí, které určují obsah vědomí – (vědomí samotné nemá obsah, vědomí je pou-há reflexe objektů – jako v zrcadle) – ten obsah vědomí je právě dán faktory vědomí.

Jestliže tyto faktory vědomí jsou v rovnováze – jestliže nelpíme na objektu, který se nám líbí a neodmítáme objekt, který se nám nelíbí – je to zdravý stav vědomí.

Dotaz: Ale pak se tam nemůže nic hýbat?

Bh. Dh.: Proč?

Meditující: No když je to v rovnováze?

Bh. Dh.: Kdo hýbe vědomím? Je důležité pochopit, kdo hýbe vědomím? Vědomí samo se nehýbe. To, co hýbe vědomím:

To je na jedné straně manasikára – pozornost.

Na druhé straně je to vitarka (v angličtině se to překládá jako eplajd sot) – aplikace vědomí na objekt.

A čétaná – znamená vůle.

V Abhidarmě se to vysvětluje (včera jsme o tom mluvili): Pozornost je – jestliže přirovnáme naše vědomí k lodi, která se hýbe díky mysli – tak kormidlo této lodi je manasikára.

Manasikára překládáme jako pozornost. Ale když se to přeloží doslovně: Manasi je lokativ (co znamená ve vědomí) a kára znamená „dělat něco ve vědomí. Když neuděláme něco ve

vědomí pozorností – proces myšlení nemůže nastat. Čili, jako první naše loď vědomí musí mít směr. Ten směr dává vědomí pozornost.

Podle buddhistická filozofie, jestli naše pozornost je ve smyslu přechodného jevu – „vše, co je přechodné, to je strastné – vše, co je strastné není já – a vše, co není já, je prázdné“ – tak náš proces myšlení je zdravý proces myšlení. Kusala proces myšlení. To znamená, že jsme zruční v kormidlu.

Kormidlo určuje – tedy pozornost určuje – jestli naše vědomí je zdravé nebo nezdravé (dle buddhistická filozofie).

Manasikára je „dělání objektu ve vědomí“. Podle toho, jak uděláme objekt ve vědomí – buď bude naše vědomí ve stavu rovnováhy, nebo bude lpět na objektu, anebo bude odmítat objekt.

Jestliže nelpí a neodmítá objekt, to je znamení toho, že používáme zručně kormidlo, které vede, které dělá objekt ve vědomí.

Jestliže neuděláme objekt ve vědomí, proces myšlení nemůže nastat. Proces myšlení jedině nastane, jestliže uděláme objekt ve vědomí – jestliže použijeme pozornost vůči objektu. Je to tak nebo ne?

Takže manasikára: Jestliže náš proces myšlení je zdravý proces myšlení – zdravý proces myšlení je ten, který přináší opravdové štěstí.

Dotaz: Jak jste říkal k tomu vědomí, že nemá vlastně obsah, jenom je jako zrcadlo. Co mu dává ten obsah?

Bh. Dh.: Faktory vědomí.

Pocit je též faktor vědomí.

Vnímání je též faktor vědomí.

Pozornost je též faktor vědomí.

Aplikace mysli na objekt je též faktor vědo- mí.

Vůle je též faktor vědomí, nic jiného.

Radost je též faktor vědomí.

Nelibost je též faktor vědomí.

Násilí je též faktor vědomí.

Láska nebo přátelství je též faktor vědomí.

Chtíč je též faktor vědomí.

Ne-chtíč je též faktor vědomí.

Chtíč je v nezdravých procesech myšlení. Opak chtíče – tedy „ne-chtíč“ – jak bychom přeložili? Je příznak zdravého stavu vědomí.

Nenávist je příznak, je faktor nezdravého vědomí. Přátelství, metta (což je opak nenávisti) – je faktor zdravého vědomí.

Dotaz: Ale ty faktory vědomí, to je tedy jakýsi latentní potenciál toho vědomí, který jsme si…?

Bh. Dh.: Není latentní potenciál – to jsou složky vědomí. Vědomí nemůže existovat bez těchto složek. Ty složky vědomí vyvstávají a zanikají společně s vědomím. A jejich objekt je stejný, jako je objekt vědomí – není rozlišení. A ty faktory vědomí dávají právě náplň vědomí. Vědomí samo – nemá náplň.

Dotaz: Dobře, ale někdo má v tom vědomí víc radosti, někdo třeba má více vůle. Je to taková nějaká dispozice…?

Bh. Dh.: Dispozice existuje, samozřejmě. Základ buddhismus je…, že v buddhismu neexistuje „já“, kromě konceptu. „Já“ je jenom koncept. To co je „já“ – to jsou naše tendence. Tendence vědomí. Tendence vědomí, není nic jiného, než ty latentní síly ve vědomí.

Tendence vědomí – to jsou zvyky. Čili to, co nazýváme „já“, vlastně není nic jiného, naše zvyky, které dominujou proces našeho myšlení. Ale zvyk je proces změny, zvyky se dají změnit – není to něco co se nedá změnit.

Meditující: Ale velmi pracně.

Dotaz: Hovořil jste o manasikáře – o té pozornosti, pokud je dobře vyvážená – kusala, to znamená, že je schopna pozorovat ten objekt bez ulpívání, bez uchopování, nepřechází potom už ten výraz do výrazu sati?

Bh. Dh.: Sati není nic jiného než další faktor vědomí. Dle théravádové Abhidharmy v každém stavu zdravého vědomí se nachází též sati. Neexistuje stav zdravého vědomí bez sati.

Dotaz: A jak byste ho charakterizoval? Dá se to? O tom se vedou velké debaty v knihách, jak to překládat…

Bh. Dh.: O tom bychom mohli diskutovat celý večer a zapomenout na radost.

Ale sati, krátce řečeno – doslovně znamená smrti, to je paměť. Sati není nic jiného než paměť. Překládá se to různě, ale doslovní význam sati je paměť, nic jiného. Ale je důležité pochopit, proč paměť? Zamysli se nad tím.

Meditující: Upamatovat si něčeho, být si vědom nějakého postoje?… Nevím proč se to překládá paměť? Mně to připomíná právě schopnost vidět věci tak jak jsou – bez ulpívání a bez odporu. Proto mně to připomnělo tu zdravou manasikáru.

Bh. Dh.: Ty jsou společně. Ty dva faktory jsou společně.

Charakteristika sati podle Abhidarmy je: Sati dovoluje vědomí, aby bylo stabilní na objektu. Je to přirovnáno: Vědomí bez sati je jako suchá dýně v proudu. Jakýkoli objekt přijde, tak vezme vědomí sebou – to je vědomí bez sati.

Pozornost je schopnost, je to spřízněný faktor vědomí – nebo základ koncentrace. Bez sati neexistuje koncentrace. Koncentrace zdravé mysli. Dhjána je vysvětlována jako jednobodovost zdravého vědomí.

To zdravé vědomí je právě určeno funkcí sati, která nedovolí, aby mysl plynula z jednoho objektu na druhý, ale zůstala na tom objektu, který si vybere.

A jedině… co si pamatuješ? Jedině ten prožitek, který si prožil intenzivně. Je to tak, nebo ne-

ní? To, co jsi neprožil intenzivně, to si nebudeš nikdy pamatovat. Teď jestli si na něco vzpomínáš, je to proto, že jsi to prožil intenzivně. Není pravda?

Tady je právě význam sati. Když prožíváš něco intenzivně, prožíváš to s plnou pozorností a nemyslíš na něco jiného.

Dotaz: Já děkuju za to vysvětlení.

Bh. Dh.: Sati má tedy význam „vzpomínání“ nebo „pamět“, ale znamená to též „momentální pozornost“. Jedině, když máš momentální pozornost, pamatuješ si, co děláš. Jestliže nemáš momentální pozornost, tak si nepamatuješ co děláš. Ty děláš jednu věc a myslíš na jinou věc. Je to tak, nebo není?

Proto ta věc nemůže uváznout ve vědomí – a vědomí je jako suchá dýně na proudu. Jestli jde proud doleva, vezme ho sebou, jestli jde proud…

Myšlení je jako proud. Nic jiného než proud. A myšlení se může stále měnit, ale jestliže je sati, tak ten objekt, který si vybereš, zůstává stále ve tvém vědomí – přestože mohou nastat jiné vjemy, ty jsi stále pozorný vůči objektu, který si vybereš. Proto je to vlastně základ koncentrace. Bez sati neexistuje jednobodovost mysli.

Dotaz: Já vám děkuji za to vysvětlení, protože dodneška jsem to vnímal, nebo jsem pochopil určité výklady tak, že sati skoro vůbec nemá dočinění s jednobodovou koncentrací nebo s dosažením džhány, že je to spíš doména vipassanové meditace, kde je potřeba mít sati...

Bh. Dh.: Bez sati není ani koncentrace, ani moudrost. Sati je vysvětlováno též v Abhidarmě. Abhidharmakóša vysvětluje sati:

„Moudrost je srovnávána s mečem, nebo s nožem, který jasně oddělí to, co je pravé od nepravého.“

A sati je přirovnáno jako, když máš nůž a nemáš držátko k tomu noži, tak se řízneš. Sati je jako držátko toho nože, který rozliší mezi tím, co je pravé, co je nepravé, co se hodí co se nehodí, co jsou naše iluze, co je realita.

Bez toho držátka, ten nůž moudrosti – který odřeže to, co je skutečné, od toho co jsou naše

iluze – nůž modrosti nemůže fungovat.

Čili, sati je základ jak samatha meditace, tak vipassana meditace. Bez sati se ani jedno, ani druhé neobejde.

Jedině když držíš pevně objekt ve vědomí, a nenecháš vědomí plynout někam jinam – budeš schopen samatha a vipassana meditace, jinak ne. Není ta možnost dána.

Ale základ sati je koncentrace – ne rozmýšlení. Čili, sati vlastně ve své podstatě je neoddělitelné od koncentrace.

Meditující: Já ještě jednou děkuju. Jenom pro ilustraci, já to nechci zlehčovat, jen jsem teď naposled slyšel, že manasikára je soustředění a sati, to je takový to„aha“ A já jsem se v tom totálně…

Bh. Dh.: Já to vysvětluji tak, jak je to popsaný v Abhidarmě. Může se to vysvětlovat jakkoli, důležité je, prožít to sám a vidět to jasně. Já myslím, že tohle vysvětlení je celkem jasné. Ale je třeba vidět to sám. Jak poznáš, že máš sati?

Meditující: …Že mám sati? … Že bych si byl vědomej, že…

Bh. Dh.: Tím, že pozornost je stabilní.

Meditující: A na tom, na čem chci.

Bh. Dh.: Hlavní důvod sati je stabilita pozornosti, která vede k stabilitě vědomí. Jakmile je vědomí stabilní, všechno co děláš bude uděláno s jistou ladností, jistou krásou, jistou vznešeností.

Sati je to, co dává krásu, vznešenost, sílu, ladnost, do každého pohybu, do každé mysli. Protože mysl není jako suchá dýně na proudu řeky a nenechá sebou, jako opičí mysl, lomcovat z jednoho proudu do druhého. To je manifestace sati.

A chuť sati je to, že nezapomínáš na ten objekt, který potřebuješ. Vždy si ho připomínáš ve svém vědomí.

Čili, sati je srovnáváno ve Visuddhimagga s bandágára. Teď máme ministra financí – dříve měli bandágára – oceňovač klenotů a kovů.

Král vždycky, když chtěl vědět, kolik má pokladů, kolik má krásných žen, kolik má šatů, kolik má zbraní, tak se poradil s bandágára. A ten mu řekl: „Máš tolik, tolik, tolik…“ a podle toho král uspořádal svoji politiku.

Sati je přesně to, co dává najevo vědomí, máš takové a takové možnosti, máš takové a takové ctnosti, schopnosti, mů-žeš je použít takovým a takovým způsobem, aby sis udržel vznešený nebo ladný stav mysli a vědomí.

Čili, funkce sati: Na jedné straně, je sati zodpovědné za paměť – na druhé straně, je zodpovědné za momentální jasnost objektu.

Jestliže tato momentální jasnost objektu existuje, budeš ho schopen udržet před svým vědomím – jestliže jasnost objektu neexistuje, okamžitě se vytratí a mysl běží někam jinam.

Dotaz: Takže, my trénujeme sati na tom našem pocitu mettá, karuna atd.

Bh. Dh.: Přesně tak. Jestliže budeš schopen udržet tento objekt před svou myslí dlouhou dobu, to znamená, že tvá sati uspěje. Tím pádem si ho budeš moci ve své mysli kdykoliv vybavit a zůstane ve tvé paměti. Nikdo ti ho nemůže vzít.

Ale když budeš lajdák, tak se to nikdy nestane. Budeš chtít přátelství – přijde nepřátelství. Budeš chtít soucit – přijde lítost. Budeš chtít radost – přijde žárlivost nebo skrblířství.

Dotaz: Když ta mysl se nechá vyrušit a zabloudí, nebo skočí k nějakému jinému objektu, tak když si to člověk uvědomí, vrací se na objekt a pokračuje dál – jakým způsobem, klasicky?

Bh. Dh.: Sati a tak zvaná sampadžaňňa. Sati se překládá jako pozornost a sampadžaňňa se překládá jako uvědomění.

Uvědomění není nic jiného než moudrost. Sati a sampadžaňňa – pozornost a uvědomělost přichází spolu.

Jedině když jsi pozorný – budeš uvědomělý. Jedině když si uvědomělý – budeš pozorný.

V procesu meditace, v procesu učení se džhány – prvně musíš uspět v sati, pak teprve uspěješ v uvědomění si.

Jestliže uspěješ díky sati v uvědomění si, jakékoliv zašpinění vědomí, v tom okamžiku kdy nastane, v tom okamžiku přestane. Nemůže pokračovat. Díky síle uvědomění, která se etablovala sílou sati.

Sati je první – pak přichází uvědomělost. Ale uvědomělost chrání sati.

Čili, když si ztratil sati, znamená to, že nemáš též uvědomělost, ale pomáháš si.

Dotaz: Mně se zdá, že ty nečistoty z tý mysli nemizí. Že vyvstávají pořád další a další a že neustále se člověk vrací k meditačnímu objektu. A jsou teda chvíle jasnosti, kdy to chvilku jde, ale hned zase za chvilku se zase nějaká nečistota objeví a tak furt dokola…

Bh. Dh.: Toto poznání je základ hlubší meditace, pokud nebudeš meditovat, tak nepoznáš, jak hluboko v nás je nezdravé vědomí.

Člověk který nemedituje si myslí, že je dobrej. Jeden meditující mi řekl, že já nemám žádné nepřátelství. Ten, kdo to řekl, tady vůbec ani nechodí na meditaci. On nemůže meditovat. On si myslí, že je dobrej. Tak když si myslí že je dobrej, tak si může všecko dovolit.

Teprve když člověk pozná, kolik v sobě nosí …

Všichni, bez výjimky, jsme tady díky zašpinění vědomí. Kdyby zašpinění vědomí neexistovalo, tak tady nejsme. Ale pokud člověk nemedituje, no tak si toho nikdy nebude vědom.

Ale vědomí ve své podstatě není zašpiněné. Právě, to co špiní vědomí – to jsou ty faktory vědomí:

Jako je nenávist – proto je tak nutná meditace meta.

Jako je násilí – proto je tak nutná meditace na soucit.

Jako je závist, nechuť – proto je tak nutná meditace radosti.

Všechny tyto nezdravé faktory vědomí vedou k tomu, že lpíme na tom, co je příjemné a odmítáme to, co je nepříjemné. Právě proto je nutná moudrost. A otevření se k moudrosti – to je právě upekša. To je ten čtvrtej. A to znamená – ani nelpět ani neodmítat.

Meditující: Ale ten stav je mírně deprimující.

Bh. Dh.: Deprimující, ale to je začátek…

Meditující – pokračování: Já vím, ale právě protože člověk vidí ty práce před sebou…

Bh. Dh.: Když člověk vidí, kolik má v sobě nezdravých věcí, tak to je vlastně vstup do hlubší očisty – bez toho to nejde. Pak veškeré ctnosti přichází z tohoto poznání. Jestli si člověk myslí že je dobrej, nikdo ho nic nenaučí. Ani Buddha ho nic nenaučí.

Dotaz: Co dělat, jestli není nějaká finta, anebo něco takové: Když si uvědomím, že vyvstávají nečisté pocity v mé mysli, v průběhu meditace i v běžném životě, ale potom, co jsi to uvědomím a vyvstává odpor ve mně vůči mně samému? Mám to nechat tak? Nebo metta?

Bh. Dh.: Metta. Metta je univerzální lék na každý druh odporu. Právě proto, že nejsme schopni přátelství vůči sobě, též nejsme schopni se otevřít vůči druhým.

Největší přátelství vůči sobě je být upřímný.

Právě proto Karaníja metta sutta. V théravádových zemích – ti, kdo tam byli, ví velmi dobře – je nejpopulárnější suttra. My jsme ji recitovali.

Tato sutra vysvětluje, jak praxí přátelství dosáhnout osvobození. Začíná to tím, že meditující, který chce dosáhnout sántipada. Sántikpada znamená nirvána – dosáhnout konečného blaha, konečného míru v sobě – by měl kultivovat tyto ctnosti.

A teď řada ctností, počínajíc „být upřímný“. A ze všech ctností, které jsou vyjmenovány – upřímnost je vyjmenována dva krát: Udžúča, suhudžúča – musí být upřímný, velice upřímný. Nestačí být upřímný – musí být velmi upřímný.

Jestli je člověk velmi upřímný – tak to objevení těch nečistot, co máme v sobě, je pak to největší požehnání.

Jelikož je člověk upřímný, tak se stane zdvořilý, tak se stane ohleduplný, tak se stane skromný. Všechny ty ctnosti potom přicházejí po udžúča sudžúča. Po tom, co je upřímný, velice upřímný. Proto je zdvořilý, proto je bez pýchy, je skromný, spokojen s málem. To jsou

všecko ctnosti, aby dosáhl úspěchu v samate a ve vipassaně, nic jiného.

A když si toho budeš vědomý, tak se staneš jogínem. A ten, kdo si toho vědomý není, z hlediska buddhismu, není opravdovým jogínem. Jogínem je ten, který usiluje o vyčištění vědomí a věnuje se tomu. To je jóga. To je ta nejvyšší jóga. Všechno ostatní je jenom prostředek k tomu. Každý jogín, který něco dosáhl – dosáhl toho tím, že si uvědomil, jak je špatný.

Dotaz: Chtěl jsem se zeptat. Teďko jsem vlastně zmatenej v tom, že mám hodně technik. Teď mám ty brahmaviháry, pak soustředění na dech – a teďko, nemám pohroužení. Měl bych se některých z nich vzdát, abych jednu z nich mohl pěstovat?

Bh. Dh.: Ne. To je důležitý, a to já radím každému, jestliže se chceš opravdu dostat do stavu dhjány, na nějakou dobu – ty už máš mnoho zkušeností, je to na tobě vidět – sedíš pevně, sedíš dobře, všechny ty základy bys měl, jenomže možná doposud si neměl čas a možnost na nějakou dobu všeho nechat a věnovat se jen meditaci. To je opravdu důležitý. Jestliže člověk dělá mnoho věcí, no tak nemůže uspět.

A jestliže praktikuješ meditace šamaty, když uspěješ v jednom objektu šamaty, no tak uspět v jiných objektech, to už je hračka. Ale v jednom objektu člověk musí uspět. A práce na jednom a na druhém objektu se doplňuje.

Například (to jsem vysvětlil v théravádové tradici) – múla kamatána – člověk by měl mít základní meditační objekt ke kterému se člověk stále vrací – dejme tomu dech. A pracovat s dechem.

Ale pak doplňovací objekty. Doplňovací objekty, když například nejde práce s dechem dobře – no tak si vzpomeneš na metta, a praktikuješ metta.

Ale praxe metta je obzvláště důležitá, když tvůj hlavní nepřítel se stává odpor, nechuť, odmítání, odpor vůči sobě, odpor vůči druhým. Není lepší meditace v té době než metta.

Dotaz: A třeba i odpor vůči meditaci?

Bh. Dh.: Na odpor, vůči meditaci…

Dotaz – pokračování: Nechuť. Tak ne odpor – spíš nechuť …

Bh. Dh.: Na to všechno nejlepší lék je moudrost. Meditace ve své podstatě není nic jiného než moudrost – jistý druh moudrosti. Když to člověk pozná, tak nemůže mít nechuť k moudrosti.

Pokrok v meditaci je právě tehdy, jestliže meditace je nejenom v sezení, ale v životě…

Že člověk si je stále vědom stavu vědomí a stále se ho snaží pročišťovat a nedopustí, aby nezdravý stav vědomí trval delší dobu. A jestliže tak činí, tak ty nepříznivé stavy vědomí se objeví (a pokud člověk chce žít v téhleté samsáře, nemůže se jich zbavit, musí se naučit žít s nimi) – ale jestli že se objeví jako kapky deště na střeše a hned sklouznou, no tak to znamená velký pokrok v meditaci.

Ty chtíče a nenávisti, odpory a tak dále – musí se zmenšit na minimum. Pak člověk žije bez problémů… a vlastně všecko se stává spojené s meditací. Pak už neexistuje žádný odpor k meditaci.

Ten odpor k meditaci existuje, protože bereš meditaci jako něco jiného, než každodenní život, ale to není tak.

Dotaz: A vipassana? K tomu?

Bh. Dh.: Vipassana a samatha se kombinují – samozřejmě. Ale na nějaký čas je dobrý se zaměřit na šamatu, na všechno zapomenout a kultivovat silnou koncentraci, to se vyplatí. Pak když ji člověk použije k vipassaně – vipassana jde do hloubky.

Já to srovnávám vždycky s ostrým nožem a tupým nožem. Vipassana bez samádhi je jako řezání tupým nožem. Z toho pochází pak taky odpor.

Když praktikuješ vipassanu a nemáš samádhi, no tak nemáš ani žádný odpočinek. Nemůžeš si odpočinout.

Jedině když jsi plně odpočatý a v plném vyvážení mysli, pak můžeš konfrontovat přechodnost jevů bez jakýchkoli výkyvů vědomí. Jinak se budeš ztotožňovat s tím, co si myslíš o těch jevech.

Meditující: No a to se mi děje, teď…

Bh. Dh.: Nejseš sám…

Meditující: Nejseš sám…

Bh. Dh.: Právě proto jsme zdůrazňovali, že neexistuje samádhi bez upekša. Upekša je právě stav vyrovnanosti vědomí. Tento stav vyrovnanosti vědomí je jasný úkaz zdravého pocitu, zdravého vědomí, zdravé lásky, zdravého soucitu, zdravé radosti. To je třeba pochopit.

To nejhezčí co máme v životě – lásku, soucit ... – nebude zdravým pocitem, právě bez této rovnováhy vědomí.

Proto tento trénink – naučit se ty nejdůležitější pocity, ty nejkrásnější pocity v životě, co dělají bytosti důstojné, božské – s rovnováhou vědomí.

Předat toto, byl můj úkol tohoto týdenního zásedu. Doufám, že jsem v tom uspěl a že najdete v tom poslání – praktikovat tyto nejdražší pocity, které bytosti v sobě mají, s rovnováhou vědomí. A pak život se stává šťastný.

Pro první božské přebývání (dle buddhistické tradice) je základ puňňa – je základ všech náboženských zásluh.

A praxe upekša (o které budeme mluvit zítra) je vlastně nic jiného než moudrost – základ moudrosti.

A jestliže v této samsáře trpíme, je to proto, že nemáme dost zásluh a moudrosti. Takže není utrpení v samsáře…

Meditující. ???

Bh. Dh.: Není utrpení.

Dotaz: Ale Buddha říkal, „Je zde utrpení“?

Bh. Dh.: Poznání utrpení je jenom otevření se moudrosti.

Jestliže utrpení existuje, no tak jakou máš šanci dostat se do nirvány?

Utrpení existuje, ale je to relativní existence. Vše, co je relativní, ti nepatří… Je prázdné.

Dotaz: Ono je vlastně pravda, že Buddha v první pravdě neříká, že to je definitivní utrpení. Jenom, že je poznání, že určité věci jsou neuspokojivé…. Neříká – tak to je, a jinak to nebude.

Bh. Dh.: Co je neuspokojivé? Vše, co je v procesu souvislého vznikání. A z čeho vzniká souvislé vznikání?

Ze dvou sil. Z nevědomí a chtíče.

A co je souvislé vznikání – je vznikání na základě důvodů a příčin, a zanikání v každém momentu vznikání. Zanikání přirozeně.

Čili, obzvláště v mahájáně je kladen důraz na to, že tento stav – stav nirvány, je přirozený stav všech bytostí. Tím, že to nechápeme, žijeme ve strasti – ale pochopit to, není snadná věc.

Dotaz: Můžu se ještě zeptat? U těch brahmavihár, jste vyslovil myšlenku, že jako s dechem to nemá co společného, ale když...

Bh. Dh.: Vše má co společného s dechem.

Meditující: Tak možná, že jsem to nepochopil přesně…

Bh. Dh.: Co je základ dechu? Základ dechu je tělesnost a duševnost. Bez tělesnosti a duševnosti dech neexistuje. A vše, co prožíváme v každém momentě vědomí, není nic jiného, než tělesnost a duševnost.

A dech je výraz toho, že naše duševnost a naše tělesnost jsou tady.

Meditující: To znamená – pracuji s tím u těch brahmavihár? Pracuju s tím dechem?

Bh. Dh.: Jestliže jsi ve stavu čistého vědomí a čistého pocitu – dech bude úplně jiný. Jestliže jsi ve stavu nenávisti – dech bude též úplně jiný.

Jestliže jsi praktikoval pozorování dechu (ánapána sati) dlouhou dobu – okamžitě tvůj dech tě bude varovat: „Ajaj, teď můj dech vyšel z rovnováhy. Je znečištěn. Mé vědomí je též znečištěno. Jsem v nepříznivém stavu… Musím něco dělat."

Dech je jako policajt. Jestliže jsi na něm dlouho pracoval – dech je policajt. Ten tě varuje: „Podívej Jaroslave – tou myslí špatně vládneš teďko. Měl by sis dát pozor."

Dotaz: Ten dech nemůže být aktér?

Bh. Dh.: Jestliže jsi zvyklý pozorovat dech, tak to je prostředek stálé praxe sati sampadžaňňa – pozornosti a uvědomění všeho co děláš – i pozornosti a uvědomění metta též. Ale tvůj objekt pozornosti není dech – dech zůstává v pozadí – tvůj objekt je metta.

Při vědomí, které má sati, které má koncentraci – nemůžou existovat dva jasné objekty. Vždy je jen jeden jasný objekt, a ostatní objekty jdou do pozadí. To neznamená, že si jich nejsi vědom – jsi si jich vědom o to víc. Ale nemůžeš se koncentrovat na dva objekty zároveň.

Když se teď budeš koncentrovat na to, co říkám a zároveň se koncentrovat na zpěv ptáka tam venku na stromě, co se stane s tvým vědomím?

Meditující: Budu rozptýlen, nebudu soustředěn

Bh. Dh.: Nebudeš soustředěn, a budeš vyloženě v nepříznivém, nezdravém stavu vědomí. Je to tak, nebo není?

To, co ti to připomene, že jsi v nezdravém stavu vědomí, je právě pozornost a uvědomění. Na to jsou dobrý. Díky pozornosti je možno být si stále jasně vědomý, jestli současný stav vědomí je zdravý stav vědomí, nebo nezdravý. Jestli ti prospívá nebo neprospívá. To je meditace.

Meditující: To znamená – jsem si toho dechu vědom. Při té afirmaci k té osobě, se ten dech tam pořád vyskytuje…

Bh. Dh.: Ten dech je tam stále s tebou. Tím, že jsi praktikoval nějakou dobu meditaci na dech, tím to uvědomění dechu tě neopustí.

Ale jestliže teď momentálně nepraktikuješ anapánasati, koncentraci na dech – dech je

v pozadí. Je to tvůj prostředek k tomu, aby si udržel pozornost a uvědomění. Bez pozornosti a uvědomění neexistuje příznivý stav mysli.

Meditující: Je nějaké riziko, případně jak by se měl člověk vyvarovat toho, aby, když se soustředí na metta dlouhodobě (po dlouhé období by ho měl jako svůj meditační objekt), aby nedošlo… Vy jste říkal, že duševní nemoci ve své podstatě se dají vypozorovat výrazným přilnutím k jednomu předmětu … Je nějaké sebemenší riziko, že kdyby se člověk dlouho koncentroval na pozitivní pocit, který je z metta – nějakej oslabenej jedinec ….

Bh. Dh.: No, tak to není metta. Jestliže je to metta, tak je to pozitivní stav mysli, který je vždy je spojen s rovnováhou mysli. Jestli tam ta rovnováha mysli není – tak to právě metta není. To je třeba pochopit. – Pak je to chtíč.

A člověk zaslepený, který nemá pozornost a uvědomění, nerozliší mezi chtíčem a láskou. Nerozliší.

To, co mu umožní to rozlišit, je právě uvědomění a pozornost, které nemá. Proto láska se stane chtíčem.

Právě umění radostně žít – je umění používat lásku, ale vyvarovat se chtíče. Na to je meditace metta super.

Meditující: Když medituji na těch 12 skupin bytostí, nemusím si je verbálně zpracovat. Můžu jenom pocitově, jako ve vlnách…

Bh. Dh.: Prvně si je musíš konceptualizovat, pak je to všechno jasný. Kdykoli potřebuješ metta, jako pozitivní sílu –je před tebou. Nemůžeš v denním životě říct: „Počkejte… já jsi jdu zopakovat 12 objektů... pak se zase k vám vrátím“. To nemůžeš dělat, že jo.

Meditující: Ani u těch 12objektů to nemusím konceptuálně, pořád že na východ a metta …

Bh. Dh.: To je jen pomůcka, ale dobrá pomůcka.

Meditující: … Ale já vím, že jdu dopředu

Bh. Dh.: Po generace, po desítky, stovky generací touto metodou dosáhli uspokojení z praxe metta. Je to dobrá metoda. Ale je to jenom metoda. A na žádné metodě se nemá lpět.

Metoda je jen k tomu – jak říkají Číňané: „Když chytneš rybu, tak zahodíš síť." Síť je na to, abys chytil rybu – když ji máš, no tak si pochutnáš (pokud nejsi vegetarián).

Dotaz: To asi ani nejde bez konceptu říct: „Všichni muži na východě, ať jsou oproštěni od nepřátelství"…

Bh. Dh.: Když to prožiješ, tenhle proces v koncentraci, no tak to má svůj vliv na vědomí. Vědomí se ti rozšíří. Když si řekneš: „Aha všechny bytosti jsou tam…" Je to něco úplně jiného. Ale když to prožiješ v koncentraci, celý ten proces, (i když možná pro někohoje nudný, někdo nemá trpělivost na to) – to má svůj vliv na vědomí. Definitivní.

Protože je něco jiného, když si řekneš: v mé lásce jsou všechny bytosti". Než když meditueš s koncentrací „na východ… na západ, na jih a na sever" – bude to něco úplně jiného.

Meditující: Takový „exercise".

Bh. Dh.: Exercise.

Meditující: Muže si musím říct. Ale východ vím, že to je dopředu, to můžu cítit… východ a západ a ty strany, to jenom procítím…

Bh. Dh.: Nemusíš si říct. To jenom procítíš. Nemusíš mít kompas na to.

Meditující: Mně se to taky stalo v meditaci, že jsem si řekl – tady je jihovýchod nebo jihozápad?

Bh. Dh.: Tak to je koncentrace. Na to je sati sampadžaňňa. Právě proto, že mysl začíná těkat, tak to neprožiješ v koncentraci. Když, to prožiješ v koncentraci – to má hluboký vliv na vědomí. To můžu garantovat.

A když to děláš v dháně – těch 480 prohloubení a zase vyvstání z prohloubení… Tak když s takovou flexibilní myslí jdeš na vipassanu, no tak to jde rychle. Tak můžeš zůstat u vyvoleného objektu sekundu a jít k dalšímu bez toho, aby si pociťoval rozptýlení mysli.

Meditující: Já se omlouvám, ale jenom abych to pochopil dobře. Naladím se na tu brahmaviháru. To je jen takový pocit. Objekt si můžu říct, například „dévové“. A pak už se budu pocitově pohybovat s tím laděním na východ …

Bh. Dh.: To už říkal náš moudrý Sokrates, že všecko co můžeme poznat – to jsou vlastně jenom naše vzpomínky.

Že existují dévové, taky je spojeno s jistou vzpomínkou, kterou máš už ve vědomí. Nemusíš je hledat, ale budeš mít určitý pocit, že tam ty bytosti jsou.

Meditující: Takže, to může být jenom pocitová záležitost. Takže se nemusí říkat: jihovýchod, jihozápad, severovýchod… můžu to jenom prociťovat, že tím prostorem procházím.

Bh. Dh.: Jasně, jasně. Ale říkat to…protože, co si označíš… Řeč je to – co drží vědomí u objektu. Pomáhá to držet vědomí u objektu.

Dle buddhistická filozofie podstata řeči je právě vitarka – aplikace vědomí na objekt – to je podstata řeči. Tím, že si objekt označíš, nedovolíš mysli jít někam jinam, než k tomu objektu. Jestliže ho neoznačíš, přijde jiný objekt a pak vědomí (pokud nemáš dobrou koncentraci) plyne k tomu jinému objektu.

Meditující: Takže na začátek, to označení nemusí být překážka v rámci tady tý meditace.

Bh. Dh.: No, jestli se dostaneš v rámci té meditace do hlubší koncentrace, tak už si to nemusíš označovat. Ale prvně si to musíš označit – pak teprve si to můžeš neoznačovat.

Ale technicky – řeč (co se týče buddhismu) – není nic jiného než vitarka.

Vitarka je aplikace vědomí na objekt. Je to síla (podle Abhidarmy) – která je rozlišením objektu a vůle. Dvě síly, které se

střetávají.

Je to vysvětlené: „Proč se naše mysl hýbe k objektu?“

Mysl má dvě vesla: Jedno veslo je „vůle“ – druhé veslo je „aplikace mysle na objekt“. Tyto dvě vesla – a když je daný kormidlem směr – tak tyto dvě vesla táhnou vědomí k objektu.

Dotaz: Takže doporučujete teda: Ty vnitřní komentáře nezkracovat. Je to tak – můj dotaz?

Meditující: Mně už se zdá, že už jsou nadbytečný. Že ze začátku ještě jo. Teď už se cítím jistej, že nerozptýlím ten pocit.

Bh. Dh.: No samozřejmě, že jsou nadbytečný, pokud je to ve vědomí. Tak to nepotřebuješ. V hlubší koncentraci řeč se stává překážkou.

Ve všech hlubších koncentracích mysl – aby šla k objektu – už nepotřebuje vitarku. Ve všech hlubších koncentracích už není vitarka. To jenom v první džháně je ještě vitarka.

Dotaz: Ještě v první džháně je vitarka?

Bh. Dh.: Ale řeč je jenom jednou z manifestací nimita. Vitarka vede k řeči – ale vitarka není řeč. Aby si si něco označil – musíš mysl vést k tomu.

To, co je označení objektu, to je potom vnímání – saňňá. Saňňá je to, co uchopuje znak objektu.

Dotaz: Takže vnitřní komentář do bodu nimity ještě klidně může být přítomen?

Bh. Dh.: Ne. V případě první džhány. Vitarka je pouze k objektu meditace. Neexistuje jiný objekt.

Dotaz: Ano, ale když si označuji jednotlivé osoby, při rozbíjení hranic, tak to dělám vnitřním komentářem „Nechť je ti dobře…" takhle já vnímám vnitřní řeč… Tohleto trvá ještě do okamžiku, než se zjeví nimita, nebo už je to tam nadbytečné, to vnitřní vedení pozornosti?

Bh. Dh.: No, když se zjeví samata nimita, tak nepotřebuješ řeč dál.

Meditující: Jenom jestli to není přímo překážkou? Že dokud to tam člověk má, že ví, že se nemůže třeba dostat k nimitě…

Bh. Dh.: Překážkou to není, protože to upevní mysl na tom objektu. Ale když je mysl upevněná, tak už nepotřebuješ řeč. Teď jsme o tom mluvili.

Meditující: Já jsem si právě myslel, že to tam vůbec nesmí být. Že v rámci nimity, že už tam pro to absolutně není prostor .

Bh. Dh.: Pro co? Pro řeč?

Meditující: Pro vyvstání nimity...

Bh. Dh.: Není prostor pro co?

Meditující: Pro to vedení. Pro tu řeč, která vede tu pozornost k objektu.

Bh. Dh.: Musíš vést pozornost k objektu – pak můžeš vstoupit do džhány. Aby si vstoupil do džhány, musíš taky projít přes první džhánu. Podkud neuděláš aplikaci mysli na objekt ….

Ta aplikace mysli na objekt, je hrubá síla. To, že je to hrubá síla, poznáš jedině tehdy, jestliže jsi schopen udržet mysl

u toho objektu. Pak to poznáš, že je to hrubá síla. A jedině pak ji můžeš vyhodit. Pokud to nepoznáš, že je to hrubá síla, nebudeš ji schopen vyhodit. Vlastně celý trénink v džhána – záleží na vitarka.

Ve Visuddhimagga je vitarka srovnávána s „rádža válabí“ – s intimním přítelem krále.

Takový typ, jako jsem já, nebo ty – král, nebo náš pan prezident Klaus, když mu někdo řekne: „Podívejte tady je jeden buddhistickej mnich ze Sněhova, ten by chtěl s váma mluvit.“ Tak: „Co to je za člověka?“ tak ho to vůbec nezajímá.

Ale, když já budu znát nějakého intimního přítele Klause a ten mu řekne: „Hele tady Jarda, to je číslo, ten může zachránit republiku, všecko zná“… „Tak jo, ať přijde na čaj, třeba v pět hodin.“

Tak král je jako džhána – a vitarka je právě ten intimní přítel krále, který tě představí králi.

Vitarka je to, co udrží pevně tvoji mysl na tom objektu. Bez této síly nemáš šanci vstoupit do dhjány. Ale jakmile vitarka tě nechá pevně na objektu – tak se stane hrubou sílou a v tom momentě ji můžeš vyhodit. Pak ji můžeš vyhodit.

Do té doby je tvoje praxe koncentrace je absolutně závislá na vitarce – na aplikaci vědomí na objekt meditace – bez toho se nikam nedostaneš.

Jako jestliže teď Jarda chce jít ke Klausovi na čaj. Tak jedině, když zná nějakého blízkého přítele Klause, tak se tam dostane, jinak ne.

Meditující: Já jsem si myslel, že ta pozornost na ten pocit musí být velice brzy prosta toho komentáře ve smyslu „Nechť všichni dévové na sever ode mně, nechť jsou…“

Bh. Dh.: Tím, že máš vitarku, tak tento pojem je pevně uchopen. A tím pádem, ty ho můžeš použit k tomu, aby si mohl vstoupit do stavu sublimace vědomí.

Sublimace vědomí nemůže nastat – a proces dhjány není nic jiného, než proces sublimace vědomí, zjemnění vědomí – jestliže objekt není zjemněn.

A objekt se zjemní jedině tím, že u něj zůstaneš. A vynaložíš na to úsilí. Jestliže budeš těkat,

z jednoho objektu na druhý, no tak vědomí ani objekt se nezjemní.

Meditující: A znamenalo by to Bhante, že u meditace ánapána sati by nevadil ani vnitřní komentář „nádech výdech“?

Bh. Dh.: Samozřejmě, že by vadil, ale to je zase jiná meditace. My jsme mluvili o dvou druzích pozornosti: pozornost daná rozhodnutím, a pozornost daná pozorováním daného stavu věcí.

V meditaci na dech používáš pozornost, která je daná stavem věcí. Ty nerozhoduješ, jaký dech má být. Ale ty ho pouze pozoruješ. Čili to je tatva manasikára.

Ale v metta ty rozhoduješ o stavu věcí. Ty chceš být šťastný a budeš šťastný. Ty chceš aby všechny bytosti byly šťastný a sílou svého rozhodnutí (která záleží též na aplikaci mysli) – budeš opravdu kontemplovat všechny bytosti ve stavu štěstí.

Přesto, že tento stav je iluzorní (v tom smyslu, že sis ho sám rozhodl) – je to opravdový stav tím, že je ti prospěšný. Tento stav nedovolí vyvstání jakéhokoliv odporu či nenávisti v tobě. Čili tím, že je to prospěšné – je to pravé.

Meditující: Ti mniši v Barmě, když dělají těch 480 vstoupení, tak v tom čase, když vyslovují tu afirmaci, tak ještě nejsou ve džháně až potom jdou do džhány? Potom se vrátí a znovu…

Bh. Dh.: To je zvyk. To jenom ze začátku se takhle medituje.

Když přijdeš do kláštera… Tam, kde já jsem byl cvičen – v Paok, tak prvně, většinou učitel ti nedá instrukci na meditaci metta. Můžeš ji použít jako doplňovací medittaci (co děláme těď), ale jestliže chceš dosáhnout džhány, tak normálně se učí meditace na dech.

To má jistý sled. Po meditaci na dech se učí meditace na 32 částí těla, pak se učí kasíny (barvy) a pak se teprve učí metta.

Ale jelikož metta může existovat nejen ve stavu dhjány – existuje též ve stavu normálního vědomí bez dhjány a transformuje naše pocity – proto není lepší meditace i bez dhjány, než meditace metta. A je to nejlepší doplňující meditace co existuje. Proč? Protože, už jsme vysvětlili: Hněv, zloba – je to, co nám vějvíc škodí a co nás nejvíc zaslepuje.

Meditující: Nevím jestli jsem se dobře vyjádřil. Jestli přímo v tom daném procesu meditace mniši přímo vyslovují ty „Bytosti…

Bh. Dh.: Ne. Protože již mají dobrou koncentraci, tak orientace vědomí, když jim to řekneš, že je to takhle – ta orientace vědomí je už sama vede automaticky do samádhi.

Meditující: Takže mají objekty, jako dévy, ale jiné koncepty

Bh. Dh.: No samozřejmě. Jak se učí v Paok. Když se v Paok chceš stát učitelem meditace, udělat kurz – tak se musíš naučit alepoň ty nejzákladnější – to je asi 30 objektů meditace. Když uspěješ v jednom objektu meditace jako třeba ápánasati, tak ty ostatní meditace se učíš jeden den, nebo jeden den dva objekty.

To už je pak snadný, jenom si na to zvyknout. To je stejná koncentrace – jenom jiný objekt. Pak už to není problém. Problém je dostat se do té zkušenosti dhjány. Jakmile ji člověk má, no tak ji může aplikovat na různé objekty. To už není problém.

Meditující: Chtěl jsem dojít k tomu, jestli… existuje konceptuální myšlení v dhjáně? Jestli mnich je schopen v dhjáně formulovat věty?

Bh. Dh.: Ne. Nepotřebuješ žádný… To už pak jde ven z koncentrace.

Meditující: Takže je to více méně pak rušivé?

Bh. Dh.: Rušivé. Mysl to sama vyplivne. Proč to mysl to sama vyplivne? Protože chce klid. Šamatha je klid. Řeč je stav neklidu.

Proto vitarka je definována v Abhidarmě jako áhána. Mlácení mysli o objekt – jako kladivem. To je nepříjemný pocit. Pro jogína, který je v hlubokém stavu koncentrace, je to nepříjemný pocit, proto ho vyhodí.

Ale prvně je jeho praxe dhjány závislá na této síle, která ho udržuje u objektu, který si zvolil. Ale jakmile jeho mysl zůstává u toho objektu, pak se to stane hrubou sílou, kterou vyplivne.

Učení se samatha není nic jiného, než učení se zjemňování vědomí. A zjemňování vědomí (to je zase souvislé vznikání) je zjemňování objektu vědomí. Jemné vědomí může zůstat jen u jemného objektu. U hrubého objektu jemné vědomí nezůstane. Je to jasný?

Dotaz: Můžu poprosit o přeložení té „vitarky? Co to je vitarka?

Bh. Dh.: Vitarka je v Abhidarmě vysvětlena jako úhana. Úhana znamená síla, která vede mysl k objektu.

Kromě toho existuje vičára – což je síla, která umožňuje, že vědomí zůstává v blízkosti objektu. Tyto dvě síly většinou jdou pohromadě.

Ve Visuddhimagga je to přirovnáváno ke včele, která letí ke květu.

Ten let včely ke květu je jako vitarka. To znamená, že je to síla, která táhne mysl k objektu.

Jakmile včela je v blízkosti objektu, nepřistane okamžitě na objektu (na květu) – ale nejdříve krouží v blízkosti květu – pak na něj usedne. Je to tak, nebo ne?

A ta síla, která dovoluje mysli zůstávat v blízkosti květu, v blízkosti meditačního objektu – tak to je vičára. To je jemnější síla.

Prvně člověk potřebuje hrubší sílu, aby ho přitáhla k objektu. Až pak tu jemnější sílu.

Podle Abhidarmy, jestliže mysl má sílu vitarky, tak nemůže usnout, mysl nemůže klesnout. Největší nepřítel meditátorů je ospalost, tupost. To je právě proto, že mysl nemá vitarku. Ne-

má tuhle tu sílu, která přitahuje mysl k objektu.

A vičára je opak pochybnosti. Pochybnost je dvojsmyslnost mysli. Mysl se nemůže rozhodnout – je to tak, nebo onak.

Tím, že existuje tato síla, která udržuje mysl v blízkosti objektu, tak není místo na pochyby.

Aby se člověk dostal do stavu dhjány (i ve stavu vipassany) – musí překonat 5 překážek.

Překážka ospalosti: Síla, která překonává překážku ospalosti – je především aplikace vědomí na meditační objekt.

Překážka pochybnosti: Síla (nebo faktor vědomí), která překonává pochybnost nebo nejistotu – je vičára.

Další překážkou je chtíč. Chtíč je překonán čím? – Chtíč je překonán koncentrací. Když má mysl jednobodovost – překoná chtíč

Překážka těkavosti mysli: Těkavost mysli, je stav neklidu. Neklid je daný čím? Je daný tím, že mysl není uspokojena tím, co dělá. Není naplněná tím co dělá. Právě proto – štěstí je síla, která překonává těkavost mysli. Když je mysl plně uspokojená s vědomím objektu na který medituje, tak nechce od něj těkat, nechce od něj odejít.

Další je odpor. Odpor je překonán jakou sílou? Sílou radostí. Odpor není nic jiného než nelibost vůči objektu. A nelibost vůči objektu je překonána radostí.

Tyto tři poslední faktory jsou – právě tři faktory první dhjány. První dhjána překoná pět překážek.

Koncentrace je základ – bez koncentrace není žádná dhjána.

To, co je chvályhodné na dhjáně – to je právě radost a štěstí.

A to, co umožňuje dhjánu, co vede k dhjáně – to je právě vitarka a vičára.

Dotaz: Jak by vypadala vitarka v případě meditace na dech? Když tam nejde použít tu řeč?

Bh. Dh.: Vitarka není řeč. Vitarka je jenom síla, která umožňuje řeč. Vitarka a řeč není to samé. Vitarka je arpana. Jak se přeloží arpana? Arpana je vchod, nebo vtlačení se vědomí do objektu.

Existují dva druhy dhjány – tzv. upačára dhjána (překládá se v angličtině jako proximity dhjána) a arpana dhjána –dhjána, ve které mysl se vnoří do objektu.

Ta síla, která umožňuje mysli vnořit se do objektu – je právě vitarka. Tím, že používáš řeči, tím se vnoříš též do objektu. Je to tak, nebo není?

Čili se jedná o stejný proces. Ale vitarka sama není řeč. Vitarka umožňuje vnoření se do objektu řeči..

Meditujícící: Je tam nějaký rozpor, technicky, jestliže mi potřebujeme sílu, která přitáhne včelu ke květu a džhána sama o sobě je charakte- rizovaná jako stav odpoutání se, to je určitý

moment, kdy to tam přestane…

Bh. Dh.: Musíš to vyzkoušet sám, pak uvidíš…teď dáme malou přestávku, pak nahodíme poslední meditaci.

Dotaz: Nemohl byste ještě ty dvě džhány – tu arpánu a upačáru – jenom heslo.

Bh. Dh. Upačára je stav, který předchází stavu arpana (vnoření se do objektu) – a to je stav vědomí, ve kterém ještě 5 faktorů dhjány nedozrálo.

Arpana je stav, kdy mysl (vědomí) se vnoří do subtilního objektu dhjány. Opravdová dhjána je, když opustíš sféru vědomí, které je dominováno smysly a vnoříš se do sféry vědomí, které je dominováno subtilními, jemnými formami.

Jestliže je upačára – tak to je ještě stav koncentrace – kdy vědomí může být ovlivněno smyslovým vnímáním.

V Abhidarmě se to srovnává: Upačára dhjána je jako dítě, které se učí chodit. Za ním jde matka a když klopýtne, tak matka ho podrží a ono jde dál. A když už může chodit samo a nepotřebuje matku, tak to je arpana.

To klopýtání je právě proto, že těch 5 faktorů dhjány ještě nedozrálo. Čili, občas může naslouchat ptákům venku, občas může sledovat své myšlenky, občas může pozorovat různé tělesné pocity…

Dotaz: Bhante, Vy jste říkal, že těkavost se překonává pocitem štěstí. Já jsem měl několik takových zážitků…

Bh. Dh.: Štěstí znamená v samathové meditaci – naplnění se objektem.

Meditující: Chtěl jsem jen říct, že jsem měl několik takových zážitků, velmi příjemných stavů štěstí, kdy zmizela forma těla… Ale jakmile jsem si to uvědomil – ten štastný stav, příjemný – tak okamžitě vyvstalo chtění v tom šťastném stavu zůstat – a to mě to úplně vykoplo…

Bh. Dh.: To jsou ty latentní síly chtíčů, které v sobě každý máme… Je třeba to pozorovat a

ono se to postupem času oslabí. Ty síly jsou silný.

Tak jdeme do meditace.

Sobota 12. května dopoledne – Upekkhá

Tak dneska přejdeme na poslední – a to je meditace kontemplace přebývání v upekkhá.

Upekkhá jsme přeložili jako dívání se na věci – ani ne ve smyslu radosti, ani ne ve smyslu nelibosti, ale – dívání se na věci s odpoutáním.

Pro jogíny toto přebývání je vlastně to nejjemnější přebývání.

A toto přebývání se liší od tří předešlých přebývání právě tím, že ho člověk nemůže přivodit vůli – musí mít moudrost, aby toto přebývání bylo možné. Bez moudrosti toto přebývání nebude možné.

Proto, jestliže první tři přebývání se dají označit jako požehnání – přebývat v přátelství, v soucitu, radosti jsou ty největší požehnání vědomí. Jestliže vědomí přebývá v přátelství, soucitu a radosti, je to to největší požehnání vědomí.

A právě přebývání v upekša (v odpoutání) – bez kterého tři předešlé přebývání nemůžou zůstat ve své čistotě – není nic jiného než moudrost.

Aby se bytost osvobodila z utrpení samsáry – utrpení samsáry není nic jiného, než utrpení svázaných pocitů, utrpení malých pocitů. Utrpení pocitů, jež mají své kořeny v egu.

Osvobození je právě, zbavení se pocitů zakořeněných v egu. A zbavení se pocitů, jež jsou zakořeněny v ego – není nic jiného, než stav odpoutání se.

To neznamená, že probuzená osoba neprožívá radost, neprožívá bolest. Kdo se narodil, prožívá radost a bolest. I Buddha prožívá radost a bolest, ale prožívá je bez pout. Bez pout ega.

Čím se liší bytost probuzená od neprobuzené? Právě tím, že tento pocit odpoutání je u bytost probuzená je nepřetržitý. Bytost probuzená, kde všem pocitům, ať jejich zdroj je v oku, v uchu, či v nose, či v těle, či v mysli, všech 6 pocitů vnímá s odpoutáním.

My se nemůžeme rozhodnout že budeme v rovnováze vědomí. Kdyby to tak bylo, jak dobré by to bylo. Člověk se tam musí dostat moudrostí.

Kdyby se ta moudrost dala koupit na trhu…ale ta moudrost se na trhu koupit nedá – dá se jen cvičením pomalu, pomalu vstřebávat.

A to nejlepší cvičení právě na vstřebávání moudrosti upekkha – stavu vědomí bez lpění a bez odmítání, je právě praxe předešlých čistých stavů vědomí – stavu mettá, karuná, muditá. Proč je tomu tak?

Protože přátelství, soucit, radost, nikdy nezůstane ve stavu čistoty bez odpoutání. To, co mu umožňuje stav čistoty, je právě odpoutání. To poznává meditující – ten, kdo provozuje pozornost a uvědomění v praxi lásky soucitu a radosti – právě to si uvědomuje.

To, co frustruje lásku – to je nemožnost a neschopnost odpoutání

To, co frustruje soucit – je ta samá věc.

To, co frustruje radost – je to samé.

V písmu je psáno, že moudrost je jako zlato. Jen moudrostí člověk dosahuje čistoty.
A symbolem čistoty ve všech kulturách je zlato, čisté zlato. Ale čisté zlato nikdo nikde neviděl. Zlato se nachází vždy v obalu rudy. Ten obal rudy právě zakrývá zlato moudrosti.

Aby se to zlato moudrosti objevilo, musí člověk odstranit ten obal? Jak ho odstraní? Tak že dá zlato do pece, pak ho ochladí, roztaví ho, pak ho dá do studené vody, …a postupem času se zlato zbaví nečistot, postupem času se zlato stane úplně čisté.

Stejným procesem člověk pracuje na pocitech. Když se pocity vytříbí, zůstane čisté zlato odpoutání – což je moudrost.

Aby člověk uspěl v tomto procesu, k tomu člověk potřebuje požehnání. A to požehnání je právě praxe lásky, soucitu, radosti – to je to požehnání, které dovolí, aby se moudrost projevila ve své čistotě. Aby se člověk naučil schopnosti odpoutat se od toho, co ho váže – což není nic jiného, než jeho vlastní pocity.

Jak už jsme mluvili na začátku, pocit je právě to, co nejvíc svazuje vědomí – je to co

naše vědomí nejvíc rozlišuje. Naše vědomí se řídí tím, co nejvíce cítíme. A vědomí rozlišuje v podstatě to – co je nám příjemné, co je nám nepříjemné a to co je nám ani příjemné ani nepříjemné, co je nám neutrální.

Důkaz toho, že vědomí není prosté ega je, že vědomí lpí na pocitech.

Proto jsme mluvili o tom, že začarovaný kruh souvislého vznikání, který vysvětluje v buddhismu samsáru, se dá přetrhnout jedině v dílu, kterému se říká pocit.

Ten, který dosáhl vysvobození ze samsáry, ten nemá pocit – proto nemá samsáru. Co to znamená, že nemá pocit? Nemá pocit lpění na příjemném, odpor vůči tomu co je nepříjemného a zaslepení vůči tomu, co není ani příjemné ani nepříjemné.

Mluvili jsme o tom, že v severní tradici (ve spisech Sarvastiváda, Mahá vibháša suttra) se doporučuje, aby hlubší praxe

metta, by měla začít až po osvojení si čtvrté dhjáhy. Na začátku jsem to říkal – teď vysvětlím proč.

Je to proto, že ve čtvrté džháně – v tomto stavu hlubšího samádhi – upekša je plně čistá.

V jiných stavech samádhi upekša není čistá – i když existuje – mluvili jsme o tom, neexistuje samádhi bez upekša. Jestliže není odpojení se od vědomí a od objektu, na který člověk medituje, nemůže s tím objektem člověk splynout, čili nenastává odpojení se.

Ale ve stavu první dhjány existuje vitarka, vičára – jak jsme vysvětlili včera.

Vitarka – což je aplikace vědomí na objekt.

A vičára – jemnější síla, která ponechává vědomí v blízkosti objektu.

To jsou ty nejjasnější rušivé síly rovnováhy vědomí.

Ve druhé dhjáně tyto síly už neexistují – ale existuje radost a existuje štěstí. A kde je radost a štěstí, balance vědomí nemůže být úplně čistá.

Ve třetí dhjáně již neexistuje radost – existuje jen štěstí. Štěstí je ponoření se plně….

Radost – znamená, kochání se z objektu jakoby z dálky.

Štěstí – znamená přímé vstoupení do objektu.

Ve Visuddhimagga je krásné přirovnání:

Cestující pouští, který nemá vodu, vidí v dálce oázu s jezírkem a palmami. Vidění oázy žíznivého cestujícího pouští – je jako radost. Když uvidí tu oázu, co udělá? Běží tím směrem, co mu nohy stačí a ponoření se do toho jezírka a pití čisté vody a vykoupání se v tom jezírku – to je jako štěstí. Příjem toho objektu celým tělem i duchem.

Ve třetí dhjáně existuje ještě štěstí.

Ve čtvrté džháně balance rovnováhy mysli se stává čistou protože neexistuje 8 „apalakša“.
Apalakša: Apa znamená něco brát pryč a lakša je znamení. To co oddaluje znamení. Zna-

mení čeho? Znamení rovnováhy mysli. Osm věcí vzdaluje čisté prožití rovnováhy mysli.

Jakých osm?

Vitakka, vičára, radost, štěstí, nelibost, bolest (čili máme šest a co zbývá?) … nádech a výdech.

Ve čtvrté džháně už nádech a výdech a není postřehnutelný.

Dotaz: Ani zvenčí?

Bh. Dh.: Když medituješ na dech a vstoupíš do ánápána samádhi, tak v první, druhé a třetí džháně ještě seš si vědom doteku dechu. Ve čtvrté džháně už nevnímáš, že dýcháš.

Dotaz: Jsem slyšel, že ve čtvrté džháně se již zvenčí nedá rozlišit jestli jogín ještě žije?

Bh. Dh.: To ne. Víš, že žije. Ve čtvrté dhjáně ještě existuje pocit – právě pocit ani štěstí ani bolesti. Neutrální pocit. Tím neutrálním pocitem právě se stav balance úplně pročistí.

V Abhidarmě je to vysvětleno takto – někdy jsou buddhistické filozofii krásná přirovnání v. Škoda, že v češtině tato literatura není.

Normální člověk, který nemedituje (teď jsem to vysvětloval kolegům v interwiu) – jestli má neutrální pocit – tak ho nesnese (dá se to nazvat nudou).

Krásné přirovnání je přirovnání k lovci. Tady taky takový tlustý pán chodí s puškou a střílí po laních. Občas ho potkávám – vypadá jako zajímavý typ. Takový lovec, dejme tomu střelí jelena, ten jelen je zraněný, běží pryč a on sleduje jeho stopy. Stopy jelena vedou na skálu a na skále se ztratí. A on chodí stále dokola, až najde místo, kde stopy pokračují.

Stejné je, když má člověk neutrální pocit (ani příjemný ani nepříjemný), tak hledá jiný pocit tak dlouho, až najde příjemný pocit anebo nepříjemný pocit. Když je to příjemný pocit, tak se ho drží – když je to nepříjemný pocit tak se ho zuby-nehty snaží odstranit.

Podobně, nejjasnější výraz nevědomí – je neschopnost přijmout neutrální pocit.

Neutrální pocit je nejpříjemnější pro toho, kdo má moudrost meditace. Neutrální pocit je ten

nejnežádanější pro toho, kdo nemedituje.

Právě neutrální pocit je ten nejhlubší pocit – je to ticho – ticho vědomí.

Mluvili jsme o tom: Před smrtí co jogíni vypráví a také lidi co prožili klinickou smrt to vypráví. Je mnoho lidí, kteří jakoby umřeli po havárii, nebo po operaci a po nějaké době přišli k vědomí. A pak vyprávěli, že před smrtí nastává chvíle absolutního ticha. A protože většina z nás tuto chvíli nesnese, tak se v mysli vyjeví všechny chtíče a odpory co v sobě lidi mají, a to pak dává směr vědomí.

Čili, tento pocit čisté balance mysli, právě existuje ve čtvrté džháně. V meditaci na lásku, soucit, radost – pocit štěstí stále doprovází tuto meditaci – i v hluboké koncentraci.

Ale právě v meditaci upekša – jestliže meditující uspěje, automaticky mysl jde do čtvrté džhány.

Dotaz: Do páté?

Bh. Dh.: Podle Abhidarmy do páté – protože Abhidarma odděluje vitarka a vičára. Ale podle vysvětlení v sutrách do čtvrté dhjány.

Takže tato meditace (více-méně) je doplnění a hlubší pochopení meditace na lásku, soucit a radost.

Jakou modrost přináší?

Že jedině odpoutáním od pocitu – pocit může zůstat čistý. Toto je hluboká moudrost meditace upekša. A pro pokročilé jogíny, právě pocit této vyčištěné rovnováhy vědomí, je to největší štěstí.

Třetí džháně se říká (protože musí se to nějak vysvětlit) – se říká, že ve čtvrté dhjáně není štěstí – ale právě ten pocit neutrálního pocitu, jej to nejhlubší štěstí. Jak to vysvětlit, nikdo neví. Člověk to musí zažít sám, aby to viděl jasně.

Proč člověk praktikuje meditaci samatha?

Aby dosáhl, aby poznal – blaho. Bez blaha – meditace samatha nemá žádný smysl. Aby-

chom poznali opravdu o čem život je. Úkol jogína je poznat do té největší hloubky – co je to štěstí a co je to utrpení. Jedině pak se může úplně osvobodit od štěstí a od utrpení.

Poznání štěstí, poznání blaha – je právě meditace samatha.

Poznání utrpení – je meditace vipassana.

To neznamená, že v meditaci vipassana meditující nemá pocity štěstí – ale jeho objekt je nestálost. Jelikož má samádhi, může i v kontemplaci nestálosti pociťovat štěstí.

V meditaci samatha se meditující nevěnuje nestálosti – meditující se věnuje stálosti.

To, co je opravdu stálé – je objekt který transcenduje svět. To co patří světu, nemůže být stále. Čili objekty samatha (jako je dech) – to jsou stále světské objekty – nemůžou transcendovat nestálost. Mysl i v tom nejhlubším samádhi se světským objektem – je nestálá mysl.

Jaký je rozdíl mezi vědomím v dhjáně a vědomím normálním?

Vědomí v dhjáně přebývá stále na stejném objektu – nemění objekt. Jelikož nemění objekt, meditující má dojem (jelikož je absorbován v objekt, sjednotí se s objektem), že jeho mysl se nemění. Ovšem jeho mysl vzniká a zaniká v každém okamžiku. Toho je si vědom, jakmile vystoupí ze samádhi a pozoruje ve stavu samádhi (ale vipassanového samádhi).

Jsou dva druhy samádhi. Samathové samádhi a vipassanové samádhi

Vipassanové samádhi je samádhi, které pozoruje vznikání a zanikání všech fenoménu v každém momentě vědomí. Aby to člověk mohl pozorovat, nemusí mít jednobodovost mysli. Jestliže nemá jednobodovost mysli, nebude moci pozorovat vznikání a zanikání všech fenoménů

Moment vědomí, je ten nejkratší moment, který existuje. Dle buddhistická filozofie v jednom cvaknut (lusknutí)í prstu se nachází asi 1000 prvků vědomí. Ale koncentrací je možné je rozlišit. Proč?

Vlastnost koncentrace (vysvětluje Abhidarma) je stejná, jako vlastnost mikroskopu – koncentrace je schopná zvětšit objekt stokrát, tisíckrát, 10tisíckrát, milionkrát. Když má člověk dobrou koncentraci, jako elektronický mikroskop – hlava blechy se stane velkou jako barák.

Dotaz: Takže vědomí je jako matematicky diskrétní anebo spojité? Je to jeden proud nebo jsou to ty body, které jsou změněné.

Bh. Dh.: Proud bodů. Vznikání a zanikání je prakticky ve stejném okamžiku.

Je jistá buddhistická interpretace v Abhidarmě: Jako když hodíš kámen do vzduchu. Když má ten kámen sílu, tak letí do vzduchu nahoru. Jakmile síla není tak velká – zastaví se a letí dolů. Ale mezi tím letem nahoru a dolů

může existovat moment, kdy stojí anebo může neexistovat moment kdy stojí. Jsou jogíni, kteří tvrdí, že je moment kdy stojí a jsou jogíni, kteří tvrdí, že okamžitě padá. Takže je to jeden tok.

Ale teoreticky vše, co se děje, se děje ve třech fázích – vyvstání, trvání, a zanikání.

Ale proces vznikání a zanikání, protože mysl je tok, tak je jeden proces, neoddělitelný od sebe. To člověk pozná až dosáhne přímé intuice. Že není ani to co je před tím, ani to co je potom. Tak je vysvětleno v písmu.

Názor: Teoreticky se to dá pochopit.

Bh. Dh.:Dá se to pochopit. Ale teoreticky, ti to tolik nepomůže.

Bh. Dh.: Pomalu budeme končit a já jsem ještě nestačil vysvětlit techniku. Samá filozofie. Doufám, že vás to baví trochu.

Tak jak začít?

Meditující začne osobou, která je neutrální. To znamená, ke které nemá vztah, ani ve smyslu, že má příjemný pocit vůči té osobě, ani že má odmítavý pocit vůči té osobě. Vím, že existuje, ale neviděl jsem ji dost dobře na to abych věděl,

jestli mi je sympatická nebo nesympatická. Takových osob je jistě mnoho Má k ní neutrální vztah. A takovou osobu si vybere na začátku. Zase nezačíná sebou, začíná jinou osobou.

Teď, je to čtvrtá meditace a jestliže meditující meditoval s úsilím, a jestli bral vážně těch 12 objektů atd., jistě poznal (v meditaci lásky, soucitu, radosti, prožil jisté radosti, jisté frustrace, nepříjemnosti) a proto vidí jasně:

„Já si přeji, aby všechny bytosti byly šťastné – ale přesto vidím, že budou nešťastné“

„Já si přeji, aby všechny bytosti byly zbavené utrpení – ale přesto vidím že budou trpět“

„Já si přeji, aby všechny bytosti nebyly prosty těch dobrých věcí, co dosáhli – přesto vidím, že to štěstí co měly, je opustilo“

Proto je nutné se odpojit od všeho. Pak je možné prožívat opravdovou radost, opravdový soucit, opravdovou radost. A to, jestli je člověk šťastný, nebo jestli je člověk nešťastný závisí na čem? Závisí na jeho činech.

Jestliže provozuje činy dobré a v minulosti provozoval činy dobré – bude šťastný.

Jestliže provozoval činy špatné, ať si to přeje nebo nepřeje – bude nešťastný.

Nikdo se důsledků svých špatných činů nemůže zbavit, pokud nedosáhne nirvány.

A nikdo nebude šťastný tím, že se rozhodne být šťastný – vždycky budou v jeho štěstí nějaké překážky. Protože každý z nás, ani Buddha není prostý toho, že v minulosti udělal jisté špatné činy. Ale na rozdíl od nás, si Buddha přesně pamatuje, jestliže pociťuje bolest, že je to v důsledku určitého činu v minulosti.

My jsme v minulosti udělali miliony, biliardy činů – nikdo to nedovede spočítat, proto nikdo neví, jestli bude pociťovat bolest nebo štěstí. Proto štěstí a bolest bytostí závisí na jejich činech – na jejich karmě.

Tak si vyjeví neutrální osobu a říká si:

Só ajam só purisó káma sakó káma dájádó

Tato osoba, i když si přeju, aby byla oproštěna od utrpení – to, co jí je vlastní, jsou její činy, její karma

Meditující: To je takové konstatování. To není přání?

Bh. Dh.: To je konstatování.

Meditující: Můžete ještě jednou?

Bh. Dh.: V páli, nebo v češtině?

„Tato osoba, to co jí je vlastní, to jsou její činy"
Ale toto už tam není, toto je interpretace: Jestli činy jsou dobré, pozitivní, bude pociťovat štěstí jestliže činy jsou negativní, motivovány egem – utrpení je nevyhnutelné. I když si přeji, aby nepřišlo, určitě někdy se objeví, ale kdy se objeví, kromě Buddhy nikdo neví.

Meditující: Až dozraje karma.

Bh. Dh.: Až dozraje karma – tak to je.

Meditující. A ta interpretace, tam už není v té meditaci?

Bh. Dh.: Ne, to je jenom jedna věta, ale abys ji pochopila, potřebuješ jisté vysvětlení.

A teď po této osobě, to zase vztáhnout na sebe – to samé je se mnou.

„I když jsem meditoval na štěstí – jistě se mi může stát, že šťastný nebudu“

„I když jsem si přál, abych byl prost utrpení – jistě se mi může stát, že utrpení přijde“

„I když jsem meditoval, abych nebyl zbaven těch dobrých věcí, kterých jsem dosáhl – přesto mě můžou opustit“

To, co mi je opravdu vlastní – to není ani štěstí ani bolest – to jsou mé činy.

Proto se odpojí od těchto pocitů, tím pádem dosahuje jejich hlubšího pochopení a bude schopen a ochoten je prožít ve své hloubce.

Jak jsme mluvili o tom – meditace na lásku… atd. – se dá provádět v každodenním životě s normálním vědomím, dá se provádět v samádhi, dá se provádět i s vědomím plně probuzeným (arahati a Buddha provádí meditaci na lásku, soucit atd.)

Ve všech stavech vědomí tyto síly dávají vědomí požehnání – všem bytostem požehnání. Ale toto požehnání bude trvat, jen jestli se člověk bude schopen od těchto pocitů odpojit.

Meditující: Takže Bhante já mám z toho pocit, že se jedná o přijetí.

Bh. Dh.: Ano, ale moudré přijetí.

Meditující: Bhante, můžete to ještě zopakovat?

První krok: Je vybrat si osobu, která je neutrální. Jogín nemá vůči ní pocit sympatie nebo nesympatie, prostě ji zná.

A kontemplovat o tom, že to, co je této osobě vlastní – je její karma.

Štěstí se může měnit v neštěstí, utrpení se může měnit v radost – ale ta osoba si to nemůže vybrat. Jestli bude zažívat bolest nebo utrpení bude záležet na jejích činech. Je to jasný?

Doplnění toho – celá verze – to si nemusíš pamatovat.

Ajam só purisó jathá káma saká káma dájádó káma bandu káma patisaranó

jat kammam kari sati kaljánam vá pápakam vá pasadájádo bhaví sati

Jaký je význam?

Tato osoba, to co je jí vlastní – to je její karma. To je ta formule, to stačí. A teďko doplnění, což je objasnění:

Každá osoba je dědic své karmy. Dájádó je dědic.

Kamma bandu – je příbuzný své karmy. To, co mu je opravdu blízký, to je jeho karma.

Každá osoba má své patisarana v karmě. Refuge – jak to překládáme? Útočiště. Karma je každého útočištěm.

Jakýkoli čin ta osoba udělá ať je to kalјána – ať je to dobrý čin, prospěšný čin.

Nebo pápa – neprospěšný čin, stane se dědicem tohoto činu.

Dotaz: Tam také vyvstává nějaký specifický pocit?

Bh. Dh.: Odpoutání.

Meditující, kteří dělají jisté pokroky v meditace, si budou stále více vědomi toho, že pocity na kterých lpí – to nejsou současné pocity, že to jsou pocity spojené s minulosti.

Když jím něco, vzpomenu si na nějaké dobré jídlo, které jsem jedl dříve a srovnám to s tím. Je to lepší, nebo horší? Když mám nějaký dobrý počitek, vždy to, na čem lpím, nebo to co odmítám – je to ten můj minulý zážitek. Ne ten současný. Minulý zážitek je ten, který diriguje – ne můj současný zážitek.

Druhý krok – Pak přejít na sebe.

Tak jako on – to, co mu je vlastní, jsou jeho vlastní činy. Stejně tak i já, to, co je mi vlastní – jsou mé vlastní činy.

Třetí krok – Přejít na všechny ostatní bytosti.

Tak, jak je to se mnou – jak je to s ním – tak je to se všemi bytostmi.

S těmi co jsou mi sympatičtí. Pět osob – může si člověk vybavit pět osob (přátele, otce, matku, sourozence, učitele…) také jejich štěstí a neštěstí zaleží na jejich činech.

Pak ti, co jsou mi neutrální…

Ti, co nemám rád…

A potom na nekonečno. Těch 12 nekonečných bytosti. Nekonečno se nedá uchopit. Pro to člověk musí najít něco jak

to nějak uchopit.. Proto ta meditace, i když to zprvu vypadá nesmyslně, má svůj smysl a dokonce hluboký smysl.

Dotaz: Bhante, jestli můžu. My jsme nemohli dát dohromady těch 7 diferenciovaných skupin, nám to pořád nevycházelo. Jestli byste pomohl...

Sedm diferenciovaných skupin:

Všechny ženy
Všichni muži
Všichni probuzení
Všichni neprobuzení
Všichni bohové (déva a bůh je to samé)
Všichni lidi
Všichni ti, kteří se nachází v nižších stavech existence (ti se dál nerozdělují jako zvířata atd.

Meditující: A pět nediferenciovaných skupin:

Ti, co mají lpění,
Ti co mají bioenergii to znamená, že dýchají
Ti, co se zrodili,
Ti, co mají vlastní individualitu,
Ti, co jsou složení z pěti agregátů

A ty čtyři Brahmaviháry.

Mettá
Prvního si vybavím sebe
Bh: Dh.: To je rozdíl mezi metta a ostatníma brahmavihárama. Podle Visuddhimagga (nenajdeš to ve všech knížkách), podle žijící tradice, jak se medituje v Burmě – začínáš sebou. Ale jsou jisté typy, (v našich částech světa, je jich víc, než v Burmě), které z jistého důvodu, nemají k sobě vztah. Například v mahájánové meditaci se medituje na všechny bytosti, jako na své matky – ale jsou typy, které nenávidí svou matku, tak to je potom těžká meditace. Tak ti pak začínají meditovat s těmi, kteří jsou jim drazí)
Pak 5 blízkých osob

Pak 5 neutrálních

Pak 5 nesympatických osob

Karuná - soucit

Představím si trpící bytost a té přeji, ať je prosta utrpení

Pak 5 blízkých

Pak 5 neutrálních

Pak 5 nesympatických

Muditá - radost:

Vybavím si osobu, která dosáhla toho co si sám přeje, nějaký ideál

Pak 5 blízkých osob

Pak 5 neutrálních osob

Pak 5 nesympatických osob

Upekša – odpoutanost

Začíná se neutrální osobu a kontempluje, že to, co jí je vlastní – je její karma

Pak u to samé u sebe

Pak u 5 blízkých osob

Pak u 5 neutrálních osob

Pak 5 nesympatických osob

Dotaz: A vždycky to končí kontemplací na tu jednu osobu, jako pátý bod? Ve všech těch brahmavihárách?

Bh. Dh.: Jestliže chceš použít tu brahmaviháru ke džháne, tak musíš zůstat na jednom objektu, jinak se tam nedostaneš.

Pokud tu džhánu už máš, tak si můžeš vybrat jednu osobu z těch pěti, a okamžitě se dostaneš do džhány – protože tu sílu mysli už máš.

Dotaz: A ještě poslední otázka. Jaký je rozdíl mezi „pottudžanou“ a lidma? Puttudžana nemusí být lidská bytost?

Pottudžana je lidská bytost. Pottudžana je to jakákoli bytost, která nemá bezprostřední zkušenost s objektem osvobození. Proč? Pokud si bezprostředně neměla zkušenost s objektem osvobození (prázdnoty) – ne intelektuálního pochopení – ale bezprostřední pochopení. Tak tvé nepřátelství, tvá zloba a chtíč budou široké.

Pokud si bezprostředně poznala objekt osvobození – omezí se. Protože osoba, která poznala objekt osvobození, už nemá pojem ega. Čili i zašpinění jejich citů a vědomí se zmenší – o hodně.

Sobota večer Upekkha

Dnes jsme začali cvičit čtvrté božské přebývání. A vysvětlili jsme jeho úzké spojení s moudrostí.

V podstatě celá buddhistická praxe – ať je to praxe ctností, praxe koncentrace, praxe šamathy, praxe vipassany – je jeden proces snažení se, dosáhnout vyváženého pocitu.

Vyvážený pocit je vyvážené vědomí. Nevyváženost našeho vědomí je stále nutné si připomínat – je to právě nic jiného, než přímý úkaz na nevyváženost našich pocitů.

Tedy cíl, jak praxe ctností, tak praxe samathy, tak praxe vipassany, není nic jiného, než je právě tato vyvážená mysl, jež spočívá na vyvážených pocitech.

Tato rovnoměrnost pocitů – je tedy cíl jógy, tak jak je pojatá v buddhistickém pojetí.

Tato vyváženost pocitů, vyváženost vědomí – je právě nic jiného, než moudrost.

Moudrost (je třeba porozumět) – má dva aspekty.

Aspekt diferencované moudrosti a aspekt nediferencované moudrosti. Oba druhy moudrosti vedou právě k této vyváženosti vědomí – vyváženosti pocitů.

Právě odpoledne jsme o tom mluvili, že rozdíl mezi námi a arahatem nebo Buddhou, je v tom, že arahat anebo Buddha prodlévá bez přerušení v tomto pocitu, ve vyváženosti vědomí.

Rozdíl mezi arahatem a Buddhou je ten, že tento pocit vyváženosti v případě Buddhy – je možné aplikovat na všechny

objekty bez výjimky – to jest vševědomost ve všech aspektech.

Arahat má též vševědomost – ale ne vševědomost ve všech aspektech (je třeba si uvědomit).

Tato vševědomost ve všech aspektech (vysvětlována v severním buddhismu, obzvláště v mahájánové tradici) obsahuje plné pochopení neduality všech jevů, včetně neduality mezi nirvánou a samsárou. Toto plné proniknutí neduality všech jevů – je cesta buddhovství.

Ale, ať se jedná o cestu šrávaka (posluchačů, žáků Buddhy), či bodhistattvů (jež usilují o plné pochopení neduality a o vševědoucnost ve všech aspektech) – veškeré vysvobození pocitů které existuje, je vždy založené na pocitu rovnovážnosti. Zde je obsah stejný.

Tato praxe, tedy upekša, neboli rovnovážnost pocitů – není nic jiného než praxe zrání moudrosti.

V tradici théraváda, ze čtyř brahmavihár, jsou právě první a čtvrtá považovány za páramí – dokonalosti.

Ve všech tradicích se uznávají tři cesty k probuzení:

Cesta žáků.

Cesta Buddhy sama pro sebe.

A cesta plného probuzení Buddhy.

Sice existuje tradice Lotosové suttry atd., podle které opravdový stav věcí je jen stav buddhovství – ale normálně všechny tradice uznávají tři druhy plného probuzení. A tyto tři druhy plného probuzení spočívají právě v nepřerušené praxi rovnovážnosti pocitů a vědomí – nic jiného.

Jak v praxi ctností, tak v praxi šamatha, tak v praxi vipassana – toto je vrchol, který dává naplnění těmto praxím.

V praxi šamatha (kterou teďko více-méně provozujeme) – tyto čtyři božské příbytky (striktně řečeno, patří do praxe ša-matha, jsou obsaženy v praxi šamatha, jsou neodlučitelné od praxe šamatha a ve všech spisech a vysvětleních (v Abhidarmě a v suttrách) – se vysvětlují jako praxe šamatha.

Praxe šamatha (dle učení Visuddhimagga založené na Patisambhidámagga Cestě diskriminace) učí, že praxe šamathy má tři stádia – které jsou víceméně paralelní ke stádiům vipassanové praxe.

První stádium je studium nebo praxe za účelem kultivace šamatové nimity, která umožní pro-

hloubení vědomí v objekt a ztotožnění vědomí s objektem a nepřetržité prodlévání ve vyvoleném objektu.

Tato praxe v sobě vkličuje prašrabdi. Prašrabdi – což znamená jasnost a uvolnění. Díky jasnosti a uvolnění vznikne šamatová nimita a meditující bude mít možnost a schopnost ztotožnit se s objektem meditace, splynout s objektem meditace.

Toto je první stádium samathy. Tak vysvětluje Patisambhidá magga a tak je víceměně popsán i ve spisech severního buddhismu.

Druhé stádium je odpoutání se od tohoto stavu prohloubení mysli.

Během stavu samatha meditující prožívá štěstí, které přesahuje vše co normálními pěti smysly může zažít – a je snadné na tomto štěstí lpět. Této praxi odpojení se od tohoto štěstí, se klade obzvlášť důraz v buddhistické meditaci. V ostatních školách tento aspekt lze těžko nalézt.

A další krok (což je cíl) – toto odpoutání se od stavů vyšší blaženosti, vede tedy k poslednímu stádiu a k vlastnímu cíli šamata – což je plná rovnovážnost mysli.

Dle učení Patisambhidámagga – tato plná rovnovážnost mysli má tři aspekty, které umožňují to, že meditující si osvojí praxi šamathy a stane se mu vlastní a neoddělitelná od něho.

První aspekt, který je nejdůležitější, a říká se mu anativatha sankhára.

Anativatha sankhára znamená, že veškeré formace vědomí nejsou ani ve stavu přebytku, ani ve stavu nedostatku – čili, jsou v plné rovnováze. Neexistuje žádný stav vědomí, kterého by meditující používal příliš a neexistuje žádný stav vědomí (žádný faktor vědomí), kterého by používal s nedostatkem.

Čili, jeho úsilí je v plné rovnováze. Neusiluje ani málo, neusiluje ani moc. Jeho pozornost je v plné rovnováze. Jeho uvědomění je v plné rovnováze. Jeho počitek radosti a blaha je v plné rovnováze – to je obzvláště důležité v relaci s praxí, kterou jsme prováděli tento týden.

Zkrátka všechny faktory vědomí (jak už jsme se zmínili – vědomí nemůže existovat bez fakto-

rů vědomí, které tvoří naše duševno) – jsou ve stavu nepřerušené rovnováhy. Toto je stav plného probuzení.

A tento stav se stane nepřerušený jedině jestliže – šamatha je kombinovaná s praxí vipassany. Jedině pak se tento stav stane nepřerušený.

Ale v praxi šamathy – dosažení tohoto stavu je vlastně konec praxe šamaty, cíl praxe šamathy.

Ale, aby tento stav vědomí byl nepřerušený, musí jogín praktikovat vipasanu. Jinak potom, co vystoupí z perfektního samádhi – stálé výkyvy (balance) v rovnováze pocitů, mu mohou nastat.

Čili, jediná cesta k perfekci rovnováhy pocitů a rovnováhy vědomí – je cesta moudrosti.

Vipasana a moudrost jsou synonyma. Vipasana je moudrost a moudrost je vipasana.

A vipasana neznamená (nebo moudrost, co se týče buddhismu) neznamená nic jiného – než plné prožití (ne intelektuální, ale bezprostřední) nejáství všech fenoménů.

Nejáství všech fenoménu – není nic jiného, než jejich prázdnota.

A jestliže všechny fenomény nepatří "já" – výsledek znamená co? – Všechny tyto fenomény jsou prázdné.

V mahájánové filozofii – (ti, kteří se zajímají blíže o buddhismus; zdá se mi, že někteří z vás studovali mahájánové učení) – se obzvláště klade důraz na dva druhy nejáství.

Osobní nejáství a nejáství fenoménů.

Dle filozofie mahájány – arahat dosáhl plného osobního nejáství – ovšem nedosáhl plného nejáství všech fenoménů. Je to sice trochu protikladné tvrzení, ale má svoje opodstatnění.

Dotaz: Arahant na to, aby dosáhl nejáství všech fenoménů, potřebuje nějaký další rozvoj, anebo jen zemřít?

Bh. Dh.: Na to jsou různé interpretace. Arahat – normálně všichni přijímají – protože arahat

v sobě nemá chtíč, tak dosahuje nirvány.

Dle Lotosové súttry, arahant po nekonečných kalpách se znovu musí zrodit, až dosáhne stavu buddhovství. Proto Buddha předpovídá arahatství Šáriputry a tak dále… Ale to jsou různý…

V Japonsku obzvlášť, Lotosová súttra je důležitá. V Číně taky. Podle učení Lotosové suttry existuje – v mahájáně je na to kladen důraz – takzvaná dharmakája.

Dharmakája je stav všech fenoménů a je též stav buddhovství. Proto plné nejáství všech fenoménů je stavem Buddhy samého.

Čili, cesta buddhovství je též cesta nerozlišování mezi samsárou a nirvánou.

Ale to není teďko naše praxe. Nebudem o tom mluvit. Později, jestli se zajímáte o buddhismus můžete.

Intelektuálních interpretací je mnoho, ale důležitý je vlastní počitek. A jak si ho člověk vysvětlí, závisí nakonec na něm. Důležité je, aby všichni z nás bezprostředně prožili to, co je nejáství.

Tak, proč tohle to všechno říkám? Abych ukázal na důležitost právě této praxe upekša.

Už jsem se zmínil o tom, v théravádové tradici z těchto čtyř božských příbytků metta a upekša (první a čtvrtý – rovnovážnost mysli a přátelství) jsou dokonalosti, které jsou nezbytné k dosažení buddhovství. Bez nich dosažení buddhovství není možné.

A praxe přátelství ke všem bytostem a praxe rovnovážnosti pocitů se musí vzájemně doplňovat. Stejně tak ovšem, praxe soucitu a praxe radosti.

Čili, jogín, který pracuje se čtyřmi božskými příbytky pocitů, by si měl uvědomovat:

Ze začátku je oddělujeme, abychom je poznali – postupem času a praxí – je vnímáme vlastně jako jeden proces.

Studenti buddhismus by též měli poznat, že praxe šíla, samádhi, pradjá – praxe ctností, koncentrace a moudrosti – nejsou tři oddělené věci – ale je to jeden proces.

Ctnost nemůže dozrát – bez koncentrace a moudrosti.

Stejně tak, koncentrace – nemůže dozrát bez ctnosti a moudrosti.

Moudrost též nemůže dozrát – bez koncentrace a ctností, neboli morality.

Stejně tak, přátelství nemůže dozrát – bez soucitu, radosti a odpoutání.

A to samé můžeme říct o ostatních příbytcích.

Čili, se opět jedná o jeden proces kultivace zdravého nezakaleného pocitu. A tento zdravý nezakalený pocit není nic jiného, než je právě rovnováha pocitů (o kterých jsme mluvili) – který je cílem buddhistické cesty.

To, že nemůžeme praktikovat bez přerušení čistý nezakalený pocit – je právě to, že nechápeme tyto čtyři druhy nezakalených pocitů jako jednotu, které se nám navzájem napojují.

Ovšem, jak jste zjistili sami – jejich objekt je jiný. Jenomže, meditující na tyto pocity, i když mění objekt – zůstává stále v pocitu čistém.

Co to znamená?

Když je v přítomnosti někoho, kdo potřebuje pomoc – praktikuje čistou mettu.

Když je v přítomnosti někoho, kdo trpí – praktikuje čistý soucit.

Když je v přítomnosti někoho, kdo si může užívat výhod, po kterých bytosti touží – je v pocitu čisté radosti.

A jestliže je v přítomnosti někoho, kdo provozuje zlo, škodí druhým – zůstává v pocitu rovnovážnosti vědomí. Neb nezná nenávisti, nezná násilí, nezná žárlivost, skrblířství a tak dále, které odstraňuje právě praxí předešlých ctností.

Právě díky praxi čtyř božských pocitů, Buddha byl schopen převrátit i své největší nepřátele ve své žáky.

Ti, kteří měli za účel mu škodit, nakonec se stali jeho oddanými žáky. Díky čemu? Právě díky síle těchto čtyř božských příbytků.

Každý, kdo studoval buddhismus, zná příběhy o Dévadatta. Dévadatta byl kdo? Synovec Buddhy. Blízký příbuzný Buddhy. Devadatta v nesčetných minulých životech zabil, škodil (v Buddhových životech, životech Bódhisattvy). A právě na něm se Buddha naučil tyto dokonalosti. Jemu právě vděčí za praxi dokonalostí.

Co to znamená? My malí jogíni – malé překážky – malá praxe. Velcí jogíni, jako byl Buddha v minulých životech – velké překážky – velká praxe.

Přestože v nesčetných minulých životech Dévadatta škodil Buddhovi, žárlil na něj – nikdy Buddha neměl vůči němu nenávist, nikdy vůči němu neměl zlobu.

I v posledním jeho životě jako Sákjamuni Buddha – Dévadatta několikrát se pokusil ho zabít. Jak slona poštval, střelce, aby ho zastřelil – vše bez úspěchu. Nakonec (literatura praví), že když Dévadatta se propadl do země, když země se otevřela a pohltila ho – tak jeho poslední slova byla, že jde pod ochranu Buddhy, dharmy a sanghy. Tak Buddha mu předpověděl, že po nesčetných letech, potom, co se dostane z ávič i – pekla, že se stane buddhou sám pro sebe.

Dévadatta, ačkoli byl tak zlý, tak byl neobyčejně talentovaný. Hodně krát právě zlí lidi nepoužívají svůj talent pro dobro druhých, ale na to, aby způsobili nesčetná utrpení.

Právě schopnosti zvířat ke zlu a dobru jsou omezené – kdežto schopnosti člověka ke zlu a dobru jsou neomezené. Právě proto, my jsme někde mezi stavem Dévadatty a stavem Buddhy.

Na každý pád, jediná cesta očisty – je cesta praxe čistých pocitů a praxe odpojení se.

Důležité je pochopit, že právě toto odpojení se, je jedině možné, touto praxí čistých pocitů.

Toto odpojení – vyplývá z praxe čistých pocitů. Jiná cesta k cíli (buddhistické cesty) – k plné rovnováze pocitů a vědomí – není.

Čili, je důležité, proč většinou meditace je…Skoro všichni učí metta meditaci. Ale metta meditace též…

Někteří z vás se už možná účastnili několika metta kurzů. A metta kurzy bývají obzvlášť oblí-

bené. A učitelé, co sem jezdí – učí metta (alespoň Libor mě říkal – mnoho z učitelů).

Právě, je důležité též poznat spojení této meditace metta – s karuná, muditá a upekšá – že se vlastně jedná o jeden proces očisty pocitů.

A tento proces očisty pocitů je jedině možný tím, že člověk transcenduje „malé vědomí", „malé pocity" a rozšíří obzor svých pocitů a tím i svého vědomí.

Proto (jak už jsme říkali na začátku), tato meditace čtyř božských příbytků, je považovaná za speciální meditaci. Není to obyčejná šamatha meditace.

To je též učeno v suttrách. Zdá se, že jsou zde studenti, co jse zajímají o studium sutter. Ve střední sbírce projevů Buddhy – Madždžhima nikája – se nachází jeden projev (můžete nalistovat), který se jmenuje Atthánágaraka sutta. Slyšli jste to?

Atthánágaraka je místo – jako Malá Skála – místní název. Doslovně to znamená – osm měst, Osmiměstí". Ale když přeložíte „Suttra Osmiměstí" – to nedává velký smysl, nebo jo?

Tato suttra se děje po parinirváně Buddhy.

Vznešený Ánanda potká jednoho z velkých laiku, praktikantů – tesaře Pančángika, který je zmíněn v mnoha suttrách, jako i laik Čitta a tak dále. To jsou laici, kteří dosáhli vysoké úrovně ve své meditaci šamatha a vipassaně a stali se anágámí, což je k arahatství jen malý krok.

A tento moudrý laik potká vznešeného Ánandu a ptá se ho: „Vznešený, vy jste prožil léta v blízkosti našeho velkého učitele. Jaké cesty do bezsmrtnosti Buddha nejvíce učil a chválil, když byl ještě mezi námi. Vy jste žil léta v jeho přítomnosti, slyšel jste všechny jeho projevy, prosím mějte soucit a dejte mi instrukci o tom, abych já i druzí z toho mohli z toho mít prospěch."

A Ánanda povídá: „Drahý laiku, když Buddha ještě žil, učil jedenáct bran do nektaru nesmrtelnosti – jedenáct otevření pro nektar nesmrtelnosti.

Jakých jedenáct?

Vipassana v první dhjáně

Vipassana v druhé dhjáně

Vipassana v třetí dhjáně

Vipassana ve čtvrté dhjáně

Vipassana v první dhjáně v objektu bezforemnosti – což je nekonečný prostor

Vipassana v druhé dhjáně neforemnosti – což je nekonečné vědomí

Vipassana ve třetí dhjáně neforemnosti – což je?

Meditující: Ani vědomí ani nevědomí?

Bh. Dh.: To je poslední – a to neučil právě. (smích) Proč? „Ani vnímání – ani ne-vnímání.

Předtím je akimčana ajatána – a to znamená sféra ničeho. Po sféře ničeho je ten nejjemnější objekt, který existuje na světě – a to je sféra „ani vnímání – ani nevnímání". Nedá se říct o tom, že to je vnímání, nedá se o tom říct, ani že je to nevnímání. A proč se Ánanda o tom nezmínil?

Protože, dle komentářů – tato sféra je tak jemná a vědomí je tak jemné, že v ní se nedá praktikovat vipassana. Protože nic se nedá jasně rozlišit (jelikož vnímání je tak jemné). Podle komentářů, jen Buddha sám – žáci, ani moudrý Sáriputtra nemůžou meditovat vipasanu v tomto prohlubení. Jen Buddha sám, jehož vědomí je tak jemné, může i v této nejhlubší absorpci, v samádhi se světským objektem, praktikovat vipasanu, rozlišit agregáty existence a pozorovat jejich vznikání a zanikání v každém momentě.

Toto je privilegium Buddhy – jemnost jehož vědomí se nedá s ničím srovnat.

(Vipassana ve třetí dhjáně neforemnosti – sféra ničeho)

(Vipassana ve 4. dhjáně neforemnosti – což je sféra ani vnímání ani nevnímání – kterou neučil)

Čili, sedm dhján. A zbývají čtyři. Které čtyři? – Metta… Čtyři brahmaviháry.

Brahmaviháry též jsou dhjány.

Většinou se praktikuje – metta, karuna, mudita ve třetí dhjáně – a upekkha ve čtvrté dhjáně.

Čili, jsou dhjány též – ale tyto dhjány, tyto absorpce vědomí jsou speciální absorpce. Proč? Protože jsou spojeny se speciální moudrostí.

Dotaz: Bhante, a když tam Ánanda mluvil o těch prvních 7 džhánách, vždy to říkal ve spojitosti – vipasana v první, druhé až sedmý džháně, ale u těch brahmavihár, tam vipassana nebyla zmíněna, to byla čistě pojmenovaná jakožto brána…

Bh. Dh.: Též vipassana. Cesta čtyř vihár nemůže vést k plnému osvobození, jestliže není spojena s praxí vipassany. To vysvětluje právě v Karaníja metta sutta, kterou jsme recitovali – vzpomínáte?

Praxe metta není nic jiného – a může jedině uspět a vést k vysvobození pocitu a vědomí, jedině jestliže je spojena s praxí síla, samádhi a (pradjá) paňňá. Čili:

Karaníjamatthakusaléna

Jam tam santam padam abhisaméčča

To všechno vysvětluje praxi síla – na začátku. Ten, kdo touží po santipada – po přebývání v míru. Přebývání v míru je přebývání v nirváně. Ten by měl být jaký?

Sakko, udžú ča suhudžú ča – jak jsem vysvětloval někdy: Být upřímný, velmi upřímný.

Suvačó – měl by být „ne-tvrdohlavý"

Čassa mudu – měl by být jemný,

Anatimání - měl by být bez pýchy

Santussakó ča – měl by být „santuti". San- tuti je dle Dhammapada, to nejvyšší dosaže-

ní. Santuti znamená spokojenost. Měl by být spokojený s tím co má. I když má málo, měl by s tím být spokojený.

Subharó ča – měl by být nenáročný. Takže spokojený a nenáročný to jsou vlastně dvě strany jedné mince.

Appakiččó ča – neměl by být drzý. Vždy by měl brát ohledy na druhý.

Kulésu sallahukavitti – a neměl by lpět na rodině. Tento projev je vůči mnichům. Čili, nelpění na rodině – to je ctnost mnicha, samozřejmě.

Ještě další aspekt morality: Že by neměl dělat nic, co by ti, co jsou moudří – je důležité poznat: ti co jsou moudří, ne blbci(smích). Ti, co jsou moudří, by mu neměli nikdy vyčítat to, co dělá. Neměli by nikdy poukázat na jeho nedostatky.

A pak může jeho odhodlání, aby všechny bytosti byly ve stavu štěstí – pak může uspět. Jestliže má tyto ctnosti, pak může uspět v praxi samata.

No a praxe samatha. A praxe samata je diktovaná „Sabbé sattá bhavantu sukkhitatá“ – „Nechť všechny bytosti jsou naplněné štěstím.

A teď vysvětluje – co jsou všechny bytosti.

Ditthá vá jé va aditthá – ty co vidí i ty co nemůže vidět.

Jé vá dúré vasanti avidúré – ty co prodlévají v jeho blízkostí a ty co prodlévají v nekonečných dálkách. To je právě těch 12 objektů – více-méně je to to samý, i proces – co jsme poukázali, jen jinými slovy.

Bhúta vá sambhavési va ….ty co už se narodili a ty co jsou v procesu narození – ještě jsou v břichu matky, nebo ve vajíčku.

Sabbé sattá bhavantu sukkhitatá Nech jsou všichni šťastni – bez výjimky.

A ještě je dodáno: Ať jsou velcí nebo malí nebo střední, nebo mikroskopický – ať jsou štastni.

Čili, není místo na žádnou výjimku. I když nás štípe blecha, nebo klíště a je třeba ho odstranit – neměli bychom to dělat se zlobou, ale s metta.

Je jedna zajímavá sutta v Madždžhima nikája, kde Buddha tvrdí, že jestliže dva chlapíci vezmou pilu a budou tě řezat pilou na dva kusy, jestliže se rozzlobíš – nejsi žákem Buddhy.

Tak být žákem Buddhy není tak snadné. Ovšem Buddha to říká komu? Říká to mnichům. A říká to, jako jisté povzbuzení k praxi metta. Nedá se to brát doslovně. Jestli bychom to brali doslovně, tak bychom asi nepřežili.

No a potom přichází slavná simile, rovnovážnosti vědomí. Ale teďko nemluvíme o rovnovážnosti vědomí – teď překládáme. To necháme možno na někdy jindy. Překlad Karaníja metta sutta najdete všude.

Dotaz: No a kde je ta moudrost v tý suttě, ta vipassana?

Bh. Dh.: Vipasana je na konci, poslední verš je vipasana. Jaký je poslední verš, kdo si pamatuje? Já si to musím zarecitovat. Tak chcete si zarecitovat? Kdo se to učil? Tak si zarecitujeme jednou.

Namo tassa bhagavató araható sammá sambudhassa

Namo tassa bhagavató araható sammá sambudhassa

Namo tassa bhagavató araható sammá sambudhassa

Karaníja metta sutta

Karaníjamatthakusaléna

jam tam santam padam abhisaméčča

sakkó

udžú ča suhudžú ča

suvačó

čassa mudu

anatimání

santussakó ča

subharó ča

appakiččó ča

sallahukavitti

santidrijó ča

nipakó ča

appagabbhó

kudžésu ananugiddhó

na ča khuddam samáčaré kiňči

jéna viňňú paré

upavadéjjum

sukhinó vá khéminó hontu

sabbé sattá bhavantu sukhitattá

jé kéči pána bhútatthi (tady začíná samata)

tasá vá thávará va

anavasésá

díghá vá jé va

mahantá madždžhimá

rassaká anuka thúlá

ditthá vá jé va aditthá

jé va dúré vasanti avidúré

bhútá vá sambhavési va

sabbé sattá bhavantu sukhitattá

na paró param nikubbéthá

nátimaňňétha katthanam kaňči

bjárósaná patíghasaňňá

náňňamaňňassa dukkhamiččhejja

mátá jathá nijam puttam

ájusá ékaputtam anurakkhé

évampi sabba bhútésu

mánasam bhávajé aparimánam

mettaňča sammalókasmim

mánasam bhávajé aparimánam

uddam adhó ča tirijaňča

asambádham avéram asapattam

titthaň čaram

nisinnó vá sajánó vá

jáva tássa vigatamiddhó

étam satim adhitthejja

brahmam étam viháram idhamáhu (a tedˇpaňňá)

ditthiňča anupagamma

sílavá dassanéna sampannó

kámésu vinejja gédham

na hi džátugabbhasejjam

punaréti ti

Krátký… Jaký je toho význam?

Ditthiňča anupagamma – ten kdo takto praktikoval samatu, tímto způsobem, ten se zbaví všech názorů. Proč se zbaví všech názorů? Protože přímo vidí pravdu – zbaví se názorů.

Sílavá – vždy má morální chování

Dasanéna sampanno – je obdařen přímou vizí pravdy.

Kámésu venejja gédham – opustil chtíč v sobě.

Na hi džátu gabbhasejjam punaréti – tedy nepůjde nikdy víc do nového lůna, do nového zrození.

To je krátká vipasana – bez ní, tato praxe čistého pocitu, rovnovážného pocitu – nemůže být stálá.

A teď je čas, jelikož zítra je poslední den (nebo jenom půl dne), a budeme mít málo času a budeme chtít shrnout co jsme se naučili.

Zbývá trochu času – jsou nějaké dotazy vůči praktické stránce těchto čtyř božských přebývání – obzvláště posledního?

Dotaz: Zjistil jsem, že někteří lidi to mají taky – obzvlášť při té vizualizaci, někdy se můžou jakoby zapojit oči a může docházet k určitému šilhání, což může někdy vyvolat nepříjemný pocit v hlavě, určité tlaky. Jak s tímhle tím má člověk zacházet?

Bh. Dh.: Jestliže je koncentrace dobrá, tak oči ve stavu koncentrace nemají žádnou funkci. To je čistě jenom duševní vědomí – ne vizuální vědomí. Vizuální vědomí je svou náturou roztěkané vědomí.

Jestliže mysl není ustálená, nemá jednobodovost – tak vizuální vědomí je svou náturou roztěkané vědomí. Jestliže nějaká barva je silnější než jiná barva, tak okamžitě mysl poběží k ní. Jestliže jeden tvar je jasnější, než další tvar, tak mysl okamžitě poběží k tomu jinému tvaru.

Pokud mysl nemá jednobodovost a koncentraci, pozornost a uvědomění – nemůžeš se bránit tomuto procesu.

A teď, jestliže koncentrace ještě není dobrá, tak když do toho vchází vizuální vědomí, je třeba si uvědomit, že v této praxi prohloubení vědomí, vizuální vědomí nemá žádnou funkci.

Meditující: Člověk to nedělá cíleně, spíš zpětně si pak uvědomí, že k tomu tam došlo při vizualizaci těch osob a vyvolalo to tlak v hlavě… tak jak se toho vyvarovat?

Bh. Dh.: Uvědomit si to. Tím pádem, když bude lepší koncentrace, okamžitě vidíš, že vizuální vědomí…. Dobrý meditátor může meditovat s otevřenýma očima a nebudou ho vnější barvy nijak rušit.

V zenu, v meditaci, se právě přímo začíná meditovat s otevřenýma očima, ale objekt zde je jiný – objekt zde je hledání prázdnoty samotné, nebo prázdnota samotná. Jestliže se ponoříš do té prázdnoty – žádný hluk, nebo barva tě nemůže rušit. Čili, začínáš vlastně od konce.

Ale v théravádové meditaci (v klasické meditaci) tím, že mysl dosáhne pocitu prohloubení, i když otevřeš oči, nebude tě žádná barva rušit, žádný zrakový vjem tě nemůže rušit.

Právě teď se možná snažíš o prohloubení mysli, ale vchází tam ještě zrakové vjemy a ty se jim věnuješ. Jestli se jim budeš věnovat, protože tvůj prohloubení mysli …právě ti přestávají tyto smyslové vjemy ti přestávají překážet.

Ale, aby ses tam dostal, musíš s těma překážkami bojovat – nevěnovat se zvukovým vjemům, světelným vjemům, zrakovým vjemům a tak dále, ale věnovat se pouze meditačnímu objektu.

Meditační objekt – je vždycky objekt myšlenkového vědomí. Protože jen myšlenkové vědomí může kultivovat koncentraci a moudrost – zrakové vidění nemá žádnou koncentraci a moudrost, sluch také nemá žádnou koncentraci a moudrost. Koncentrace a moudrost patří jen myšlenkovému vědomí. Jinému vědomí ne. Je třeba si to uvědomit.

Dotaz: Určitě souhlasím Bhante… Když jsme se bavili včera o tom nositeli toho slova – že když na začátku člověk řekne „na sever“ tak u začátečníka chtě-nechtě, objeví se u něho nějaký prostor, má představu nějakého prostoru…

Bh. Dh.: Tak je třeba odpojit se od toho. Nenechat to, aby se to stalo důležitým vjemem. Ignorovat to – absolutně. Když se tomu nebudeš věnovat – tak to odejde.

To, čemu dáváš pozornost – to zůstává. To, čemu nedáváš pozornost – to odchází. Pozornost (jak už jsme řekli) – je kormidlo vědomí. To, čemu se věnuješ – to se stává jasným objektem.

Když se věnuješ oku, no tak vizuální vědomí se stane jasný. To právě nesmíš dělat.

Dotaz: Já jenom nevím, jak se mám…když mluvím konkrétně o 12 směrech, tak mám se jich poctivě dodržet, abych nic nezanedbal…

Bh. Dh.: Právě, nemáš to brát příliš vážně, to je pouze orientace. Nic jiného než orientace – to je prostředek…

Dotaz: Můžu na doplnění? Při šamatě, když se soustředím na špičku nosu, nebo na to místo pod nosem – se někdy stává, že jdou oči automaticky dolů a mám dojem, že se tam kříží.

Bh. Dh.: To je též jistý druh špatného zvyku, který je třeba odbourat. To bude pak rušivý faktor. Je třeba si to uvědomit, že v šamatové meditaci vizuální vědomí nemá žádnou funkci. A když se tomu nebudeš věnovat – když to budeš ignorovat – tak to odejde. Ale když se tomu začněš věnovat, a dávat na to pozor, tak se to stane jasným vjemem a pak tě to bude rušit.

Já jsem měl jednoho žáka, když jsem byl v Burmě – obzvláště talentovaného. Jeden Číňan, který meditoval na dech a měl velmi dobrou koncentraci – neobvykle dobrou koncentraci. Mohl meditoval do čtvrté dhžány v dechu, ale začal mít různé vizuální imprese a začal se jim věnovat. Co se stalo? Ztratil ty svý džhány a nemohl se toho zbavit, protože se tomu věnoval. A byl z toho zoufalej a nevěděl co dělat. Samozřejmě, nebylo možno meditovat na dech dál, protože vždycky se objevily nějaké ty vizuální dojmy. Tak to musel obejít jinou meditací (metta a tak dál) a pak zase se dostal zpátky do džhány.

Čili je obzvlášť důležité – i když má člověk dobrou koncentraci – si uvědomovat, že pro-

ces samaty se děje pouze v myšlenkovém vědomí. Smyslové vědomí, jestliže se mu věnuješ, tak se stane rušivým faktorem. Když se mu nevěnuješ, tak postupem času tě přestává rušit. Když tě přestává rušit – tak postupem času, když ještě pokračuješ, tak i myšlenky tě přestávají rušit a pak můžeš jít hluboce do prohloubení.

Normálně, ti co začínají v praxi samaty – vždycky všechno je ruší, jsou frustrovaní, myšlenky je ruší. Myslí si, že když mají hodně myšlenek, že to je špatný – tím pádem je potlačují, strašně. Jsou z toho frustrovaní. Čím je víc potlačují, tím jich je víc.

A to je právě ten začarovaný kruh – že se věnuješ věci, které se nemáš věnovat.

Dotaz: Takže existují myšlenky i v samádhi?

Bh. Dh.: Ty myšlenky můžou vyvstat… Když jsi perfektní v samádhi, jako Révata nebo Mógalána – tak už tam nejsou myšlenky. Ale jestliže nejsi perfektní – jako obyčejný meditátor, jako jsme skoro všichni z nás – tak myšlenky se můžou jako bublinky vyjevit a okamžitě zmizej a nebudou tě rušit, protože se jim nevěnuješ.

Dotaz: Takže v pokročilé praxi metta, pak i ty afirmace utišej – jak v té verbální rovině, tak v těch představách úplně – zůstane opravdu jenom ten pocit…?

Bh. Dh.: Nepotřebuješ žádný představy, protože tys to prožil bezprostředně, tak jaký představy potřebuješ?. Cokokoli

si vybereš za objekt, okamžitě, tak tam to metta je. Jako když si vzpomeneš na matku, nebo bratra. Ty představy jsou k tomu, abys zažil ten bezprostřední pocit – pak ho můžeš použít vůči libovolnému objektu a máš ho stále k dispozici.

Dotaz: Vy jste říkal, že máme ignorovat ostatní druhy vědomí, jako je smyslové vědomí – ale dotek vzduchu s nosem je smyslové vědomí?

Bh. Dh.: Je třeba pochopit, co jsem už vysvětlil. Smyslové vědomí neexistuje bez myšlenkového vědomí. Všechny smysly jsou zakořeněny v myšlenkovém vědomí. Myšlenkové vědomí je kořen všech vědomí. Ze začátku, jestliže pro meditátora na dech, ten tělesný dojem. Meditace na dech ….

Jsou dva druhy vědomí:

Tělesné vědomí (dotyk těla) – což znamená tvrdost, měkkost, plynutí, pulzace (nejsilnější je pulzace, protože striktně řečeno – dech je vítr, element větru) – tyto elementy ze začátku jsou identifikovány právě tělesným vědomím.

Ale – tělesné vědomí a myšlenkové vědomí jdou pohromadě.

Tělesné vědomí pochází z myšlenkového vědomí. A zase – vyvstává z myšlenkového vědomí a zase se ponoří do myšlenkového vědomí. Ty si pamatuješ dojem, který si měl v tělesném vědomí a uděláš si koncept – ale koncept je objekt myšlenkového vědomí, ne tělesného vědomí. Rozumíš?

Takže postupem času si uděláš koncept dechu a tento koncept dechu je spolu s tělesným vědomím. Ale postupem času, jak meditace pokročuje a dostáváš se do hlubších stavů prohloubení, tak to tělesné vědomí jde do pozadí až nakonec úplně zmizí. Dech sám – pak v té nejhlubší koncentraci zmizí.

Čili, jestliže praktikuješ meditaci šamaty, musíš si uvědomit, že tvůj objekt – je koncept dechu.

Jestliže tvoje úsilí o jednobodovost mysle uspěje, tak ten koncept dechu se pak stane šamata nimita, která ti dovolí vstup do jemnějších vjemů ve sféře „rúpa“ (rúpa dhátu – ve sféře jemných forem).

Tím pádem, pak můžeš opustit druh vědomí, které nám je vlastní – druh vědomí ovládaného pěti smysly. Které vědomí ti to umožní? Právě vědomí těchto jemných forem.

Tato jemná forma se objeví v meditaci, právě na tento koncept dechu. Koncept, je objekt myšlenkového vědomí – ne tělesného vědomí. Tělesné vědomí nevnímá koncept – jen myšlenkové vědomí vnímá koncept. Je to jasný?

Dotaz: Bhante, já jsem se chtěla zeptat na nějaké vodítko, kdy je dobré spojit tyhle čtyři stavy do jedné meditace? Nějaký časový horizont – třeba rok dělat tyto meditace odděleně a pak to spojit?

Bh. Dh.: Je dobré, být si vědom těch spojitostí (je to jistá moudrost) a spojovat to nejdříve intelektuálně. A pak postupem času, jakmile uspěješ v jednom objektu koncentrace, tak pak je lehké uspět…. (jestliže uspěješ v metta, nebo v koncentraci na dech, v prohloubení vědomí)…. no tak ty ostatní objekty jsou pak hračka.

No a pak je dobrý jít z jednoho do druhého. Z jednoho do druhýho jdeš a zachováváš stejnou rovnovážnost pocitu. Pak ti to umožní co? Že je můžeš použít, jak je potřebuješ.

Když jsi v přítomnosti někoho kdo potřebuje pomoc – okamžitě se objeví metta, čistá metta

Když jsi v přítomnosti někoho, kdo trpí – okamžitě se objeví soucit.

Když jsi v přítomnosti někoho, kdo si užívá své ctnosti – si okamžitě v přítomnosti radosti.

To se objeví spontánně – tím, žes to praktikovala a nebudeš na těch pocitech lpět. Čili, postupem času budeš chodit po světě jako v peřinkách.

Když jsi v přítomnosti někoho, kdo dělá zlo – tak tě to nevyvede z míry. Kdo dělá něco, co škodí jemu a bytostem – nevyvede tě to z míry.

Vždy pak najdeš ten pocit, který se hodí k dané situaci. To je moudrost.

Pak se učíš udržet rovnovážnost pocitu v běžném životě, kde musíš pocity stále měnit, že jo – bez toho nemůžeš žít.

Dotaz: Bhante, jak jste popisoval tu pokročilou praxi metta – ta funkce toho vnitřního zraku,

na kterou jsem se ptal… Je nezbytně nutná, aby tam vstoupila v momentě, když si člověk vizualizuje ten obličej třeba učitele?

Bh. Dh.: Nerozumím tomu problému. Ty to máš nějaký komplikovaný.

Dotaz – pokračování: ...ten problém mi způsobuje v hlavě, je jakoby ten vnitřní zrak?

Bh. Dh.: Nejlepší je myslet, že problém není problém – a je to fajn.

Dotaz – pokračování: …ale jak já můžu sledovat obraz učitele? Vnitřním zrakem…?

Bh. Dh.: Vnitřním zrakem.

Dotaz – pokračování: …ale ten vnitřní zrak mi může dělat jakoby ten tlak. ..

Bh. Dh.: To je zajímavý, nemělo by to dělat žádný tlak.

Dotaz – pokračování: … já, když si něco představuju vnitřním zrakem, tak se mi do toho bohužel, jakoby zapojí okohybný svaly…když člověk vnitřním zrakem sleduje ten dech, tak mu to udělá ty oči…. Já když bych si představil učitele hodně blízko, tak mi to může udělat toto s očima – tohleto jsem myslel jako vnitřní zrak. Nemyslel jsem, že bych se zabýval nějakýma barvama, které se mi zjevěj v mysli…

Bh. Dh.: Ten, kdo se zabývá barvama je právě vizuální vědomí – myšlenkové vědomí se zabývá konceptem barvy.

Dotaz – pokračování: … a s tím obrazem učitele, jak to člověk má…?

Bh. Dh.: To je koncept – to není bezprostřední vjem učitele.

Dotaz: …mám zavřený oči, ale já jsi vybavuji ten obraz učitele v mysli…

Bh. Dh.: Ale ne vizuálním vědomím, ale myšlenkovým vědomím. Vizuální vědomí zde nemá žádnou funkci.

Dotaz – pokračování: …ale když si představím ten obrázek, tak je to přece vnitřní zrak...

Bh. Dh.: Vnitřní zrak je představa konceptu barev. To nejsou barvy, které vidíš očima. Oči

tady nemají žádnou funkci.

Já, když si podívám na ten obraz tady a zavřu oči a snažím se ho vizualizovat, tak vidím koncept toho obrazu, který jsem si vytvořil. Nevidím ten obraz sám. A s očima mi to nedělá obsolutně nic.

Dotaz: Vy jste říkal, že plně rovnovážná mysl má tři aspekty. A jmenoval jste ten první – nejdůležitější. A mně nějak utekly ty další dva. Které jsou ty ostatní?

Bh. Dh.: Druhý aspekt je: Jedna chuť – éka rasa. Co znamená jedna chuť? Jedna chuť znamená jedno osvobození pocitu a vědomí – není zašpinění. Proč není zašpinění? Právě díky rovnovážnosti všech faktorů vědomí.

A třetí faktor je: Snaha tento stav udržet – která by měla být nepřetržitá.

První faktor se jmenuje anativata sankhára – veškeré formace vědomí, nejsou ani ve stavu přebytku, ani ve stavu nedostatku. Jestliže to dosáhneš – i když na nějakou dobu – budeš mít jednu chuť. Co to znamená jedna chuť?

Jedna chuť znamená jedno vysvobození pocitů, jedno vysvobození mysli, že všech nečistot.

A jestliže dostaneš tuto chuť, pak je třeba pracovat s odhodláním, aby sis tuto chuť zachoval a chránil. Tím dosáhneš perfekci v šamata. A tato perfekce v šamata se stane nepřetržitou díky praxi vipasana. Je to jasný?

Teďko, je čas na malou přestávku a pak si dáme meditaci na ukončení. Zítra je poslední půl den. Tak jaký je návrh organizace? Necháme organizaci půl dne co nám zbývá jako je obvykle, nebo uděláme nějakou speciální diskusi?

Dotaz: …Já bych měl přání ohledně programu. Jestli byste mohl promluvil o praktikování deseti dokonalostí v denním životě.

Bh. Dh.: …. Ve smyslu, stav dokonalostí a těchto čtyř božských příbytků, nebo v jakém smyslu? To je velký téma. To bychom mohli diskutovat, diskutovat, diskutovat…

Je lepší vyjasnit jakékoli praktické problémy v této praxi – pokud jsou.

Dotaz – pokračování: Já jsem měl na mysli praktické rady do života, ne teorii.

Dotaz: To jsem Bhante myslela taky já ….Vy jste mi sice odpověděl, ale myslela jsem v každodenní praxi meditační. V jaké periodicitě právě tyto brahmaviháry praktikovat odděleně, a kdy třeba se pustit do toho praktikovat je společně – jestli to není individuální?

Bh. Dh.: Záleží na individuálnosti toho, ale na každý pád je třeba pochopit, že ať už se jedná o praktikování samádhi, anebo bez samádhi – v jakékoli formě, tato praxe je vždy prospěšná. A čím víc ji člověk praktikuje, tím víc pročišťuje svoje pocity a pročištění pocitů je vlastně ta nejdůležitější praxe.

Toto pročištění pocitů, může jít do hloubky jenom, když je samatha a vipasana – ale je prospěšné ve všech formách.

Dotaz: Když mám jen hodinu na meditaci – je dobrý dělat půl hodiny samatha a půl hodiny vipasana, nebo je lepší dělat radši hodinu tu jednu praxi? Nebo je to zase podle…

Bh. Dh.: Je lepší dělat hodinu jednu praxi. A když na tom vyvoleném objektu nejde ta praxe dobře, tak použít jiný objekt – jedná se vlastně o stejný proces.

Když nejde dobře praxe na dechu, tak přejít na mettu – když nejde dobře praxe na metta, přejít na dech… To člověk může dělat.

A jestliže se člověk naučil vipassanu, tak nezapomenout na tu vipasanu – aspoň konceptuálně. Uvědomit si, že všechno tohle není nic jiného, než jenom přechodnost a nelpět na tom. Aspoň konceptuálně.

V mahájáně je největší důraz kladen na konceptuální moudrost – ne tolik na bezprostřední vipasanu.

Důraz je spíš na samatu, než vipasanu. Protože bodhisatva chce zůstat v samsáře.

A opravdový stav věcí není ani utrpení ani ne-utrpení – je prádja páramita. Prádja páramita je prázdnota. Jak utrpení tak štěstí je jenom prázdnota – nedualizmus.

Čili důležitá je konceptuální moudrost – ne tolik bezprostřední prožití přechodnosti a utrpení přechodnosti. Tady se ta praxe trochu liší.

V podstatě, jedná se o stejný proces, jako je rovnovážnost pocitů, nic jiného. A na to jsou nejlepší právě ty čtyři božská přebývání.

Dotaz: Bhante, prosím Vás – Vy používáte málu. Ta mála může nějakým způsobem stabilizovat ty praxe, co jsme my tady dělali, anebo je to něco s tím nesouvisející?

Bh. Dh.: Může, určitě může. Ta mála dovoluje, že mysl netěká ven. Mantra, nebo jenom si si s tím hrát. Člověk má jistou pozornost a uvědomění, že mysl neběhá venku. Přesto, obzvláště, když má jednat s lidma, má mnoho co dělat – zůstává mysl stále koncentrovaná.

Dotaz: Takže vy ji nepoužíváte jenom, když říkáte nějakou mantru?

Bh. Dh.: Někdy jo, někdy ne. Ale tím, že se to stane zvykem – chytíš se mály a mysl se koncentruje a nepotřebuješ si ani nic říkat. Je to jistý zvyk. Jinak mysl běhá tu a tam – a z toho jsou různé neplechy.

Dotaz: Ještě bych měl jeden dotaz, jestli můžu. Jenom ve stručnosti ve vazbě na tyto naše praxe: Zenovou zkušenost k tomu. Já mám představu ze zenu, že umožní jakoby stabilitu, jakési ukotvení. Proto si ho nějak dávám do souvislosti s touhle praxí.

Bh. Dh.: Zen je vlastně všecko – zen není nic jiného než prázdnota. Je to jisté prohloubení v prázdnotu. Zen obsahuje všechny praxe. Všecko, co člověk dělá, by měl být zen. Není nic, co není zen. I na záchodě by člověk mohl praktikovat zen.

Je to jisté prohloubení v koncept prázdnoty, který pak není konceptem, ale stává se přímou zkušeností, nic jiného.

Dotaz: A kdyby to nebylo tak filozofický a nebyla by tam taková míra abstrakce a spojil jste to třeba s dýcháním….?

Bh. Dh.: To není abstrakce – to je prostě plná duchapřítomnost u toho, co člověk dělá. To se hodí na všechno, i na zametání, i na mediatci, i na praxi mettá a karuná, vipassana. Na všechno – není výjimky.

Právě proto já jsem dělal trénink zen jeden rok a náš učitel – dobrý učitel… když jsme pracovali na poli a někteří mniši si zvykli na tu práci a rádi chodili na pole tam pracovat. A já to ne-

náviděl, ulíval jsem se. Protože já jsem si říkal: „Tak já jsem jel z Evropy do Japonska abych tady na poli okopával ředkev…ne děkuju“… A ti japonští mniši, ti si to užívali. Ti tam kopali a kopali… a najednou koukám, přišek k nim Róši a ptal se jich,“A odkdy ty jsi zemědělec?“

A já, když jsem chtěl meditovat, meditovat a meditovat, tak zase ke mně: „Jaký je rozdíl mezi meditací a okopáváním ředkve, řekni mně prosím, tě?“... Prostě, takto do nás rýpal.

Dotaz: Bhante, jestli to znáte. Mohl byste pro nás hloupý laiky říct příběh, jestli ho znáte? Příběh Dípamy – ty Indky…?

Bh. Dh.: Jo Dípamatta z Kalkaty.

Bh. Dh.: Jo, jo…tak, já ji tak dobře neznal. Jednou, když jsem tam byl na návštěvě, ještě za dob studentských, tak mně vzali – protože já jsem byl trochu spojený s bengálskou společností (v Bodgáji stavěli chrám), tak jsem je byl jednou navštívit. To bylo začátkem 80. let. Krátce jsem ji navštívil, ale moc jsem s ní nemluvil.

Tehdy ale, ona měla ještě manžela a měla děti. Pak manžel ji zemřel a děti ji zemřeli. Tehdá, ona studovala páli, na Kalkatské univerzitě. Ona už tehdá byla známá v té bengálské komunitě, protože byla obzvláště pilná – ale byla normální laička, ale už měla MA z páli. Manžel ji v tom podporoval, bydlela v takovém malém bytě.

Pak manžel ji zemřel, děti ji zemřeli. Ona pak nějakou dobu žila v šoku, pak intenzivně meditovala a pak se stala vůdcem celý tý komunity. Tvůrčí sílou té komunity. Pak k ní chodili…

Ale když já jsem u ní byl, tak to ještě nebyla tak známá – tak to měla ještě manžela a vedla šťastný manželský život. Pak se jí všechno zhroutilo a z toho zmoudřela – ona už byla moudrá předtím.

A zítra ještě – radím, abyste se věnovali té poslední – upekša meditaci. Ta upekša meditace není snadná.

Jak jsem říkal – nedá se to odhodláním – je to jistá zkušenost, která zraje. Ale je dobré tím projít, nějak si to osvojit a získat intuici, jak je to spojené s čistým přátelstvím, čistým soucitem a čistou radostí.

Důležité je taky uvědomovat si důležitost:

Tím, že člověk rozšíří svůj objekt, jak překonává své malé pocity a od těchto svých malých pocitů, člověk právě začíná brát odstup.

A na to je právě meditace upekha. Meditace „ani ne lpění“ „ani ne odmítání“. Zašpiněné pocity, čisté pocity – všechno by mělo být v rámci této meditace.

Ani ne lpění – ani ne odmítání. Toto je proces zrání pocitů.

Ákásathá ca bhummathá - Dévá nágá mahiddhiká

puňňantam anumoditvá – čiram rakkhantu loka-sásanam

Ákásathá ca bhummathá - Dévá nágá mahiddhiká

puňňantam anumoditvá – čiram rakkhantu désanam

Ákásathá ca bhummathá - Dévá nágá mahiddhiká

puňňantam anumoditvá – čiram rakkhantu mam param…

Neděle 13. května – Závěr

Tak, teď je poslední možnost si vyjasnit meditaci na čtyři božská přebývání – jak si tuto meditaci osvojit – tak radši necháme zase místo na otázky.

Jestli nejsou otázky, tak já se to všecko budu snažit konceptuálně přiblížit.

Tato jasnost v konceptech je velice důležitá věc. Pomáhá k tomu, aby se člověk naučil s těmito pocity pracovat – vidět je v souvislostech veškeré praxe – v souvislosti s praxí morality, v souvislosti s praxí koncentrace, v souvislosti s praxí modrosti.

Ze začátku jsou přátelství, soucit, radost a odpoutání čtyři rozdílné světy – ale jakmile člověk jde hlouběji do významu jejich praxe, slučují se a stávají se snažením o čisté pocity a čisté vědomí v každodenním životě.

Jak jsem zmínil, tyto čtyři božské příbytky – jde praktikovat ve stavu obyčejného vědomí (které používáme většinu času), ve stavu prohloubení i ve stavu praxe vipassany.

V každém momentě, bez výjimky, když člověk aplikuje tyto čtyři božské pocity – praktikuje základ všech ctností.

Všechny ctnosti dle buddhistická filozofie jsou přímo či nepřímo odvozeny od těchto čtyř pozitivních pocitů. Tyto čtyři pocity slučují dohromady všechny pozitivní pocity.

Dle buddhistická filozofie (doufám, že najdete stále více zájmu a entuziasmu pro její studium a praxi) – dle buddhismus filozofie, vše co je pozitivní, co je zdravé – je spojeno jedno s druhým.

Stejně tak, vše co je negativní, co je nezdravé, co nám škodí – je navzájem spojeno.

Právě, uvědomění a pozornost v každodenním životě není nic jiného, než uvědomění a pozornost vůči tomu, co je pro nás zdravé, co nám prospívá, co je pozitivní – a co je pro nás nezdravé, co nám neprospívá a co je pro nás negativní.

To, co je pro nás pozitivní, opravdu pozitivní ve smyslu objektivní zdravosti pocitů a vě-

domí – to je prospěšné, pozitivní a zdravé pro všechny bytosti.

Je důležité si to uvědomit – a k tomu právě praxe těchto čtyř božských přebývání slouží, aby si to postupem času člověk osvojil a uvědomil.

Veškeré protiklady, veškerá negativnost v našem jednání je z toho, že si to neuvědomujeme: Že to, co je zdravé pro nás – je zdravé i pro bytosti. To co je zdravé pro bytosti – je též zdravé i pro nás.

Proto, tyto čtyři božská přebývání je čistá dharma – čistá pravda. Jsou čistou pravdou a též vedou k čisté pravdě – je to též cesta k čisté pravdě.

Neb, dle buddhistická filozofie (a nejen buddhistická filozofie) – čistá pravda není nic jiného, než čistota vědomí.

Neb vše, co jsme poznali dříve, co poznáváme teď a co budeme poznávat v budoucnosti, záleží na našem vědomí. Vše bez výjimky, je obsaženo v našem vědomí. Toho by si měl být vědom každý jogín.

To, co je pozitivní pro naše vědomí – je pozitivní pro vědomí všech bytostí. To, co je negativní pro naše vědomí – je též negativní pro vědomí všech bytosti.

A pozitivní vědomí, zdravé vědomí, vědomí, které nám prospívá – je založeno na zdravém pocitu. Na pocitu, který nám prospívá a je od něj neodlučitelné.

Zdali pak všichni z nás došli ke stejnému názoru? Touto praxí? Je to jasný teďko? Napojuje se to nějak na sebe?

Dotaz: Já bych přece jenom ještě. Jestli byste nemohl o dvou věcech promluvit šířeji.
O pocitu a mentálním vědomí.

Bh. Dh.: O pocitu a o mentálním vědomí… Tak – Madždžhima nikája – též. Začneme zase ze suttou. V Madždžhima nikája je jedna sutta, která se nazývá Bahúvédanija sutta. Je to suttra o mnohých pocitech. Velice zajímavá krátká sutra.

A pozadí tété sutry je asi takhle (jestli si to dobře pamatuji). Zase stejná osoba, o které jsem se již zmínil. Probuzený tesař, laik Pančán- gika a mnich Udaí, který je jeho přítel, mluví

o Buddhově učení a nemůžou se dohodnout kolik pocitů Buddha učil.

Jeden tvrdí, že Buddha v podstatě učil pouze dva pocity – pocit příjemný a nepříjemný.

Druhý tvrdí, že Buddha učil tři pocity – příjemný, nepříjemný a neutrální.

První tvrdí, že neutrální pocit by měl spadat pod příjemný pocit.

A nemůžou se dohodnout. Tak se rozhodnou, že se zeptají velkého učitele, aby jim objasnil, jak to chápat – kolik pocitů vlastně je.

A Buddha jim na to odpoví (jestli si to dobře pamatuju): „Já jsem učil mnoho pocitů dle situace."

„Učil jsem dva pocity."

„Učil jsem též tři pocity."

„Učil jsem též šest pocitů." (podle šesti smyslů)

„Učil jsem 18 pocitů."

„Učil jsem též to, že jestliže někdo pozná příjemný pocit v první dhjáně, je možné a pravděpodobné – jelikož poznal daleko jemnější pocit, než šest smyslových pocitů…"

Pocit dhjány je taky smyslový pocit, ale je to pouze myšlenkové vědomí. Myšlenkové vědomí je jemnější vědomí, než smyslové vědomí. To se v Abhidarmě vysvětluje krásnou paralelou:

Smyslové vědomí, jehož objektem je rúpa – to je objekt, jež má rezistenci. Smyslové vědomí má odpor.

„Smyslové vědomí je vědomí, které mlátí o objekt jako kladivo, které mlátí na chomáč vaty".

Myšlenkové vědomí je daleko jemnější než smyslové vědomí. Proč? Protože jeho objekt je koncept a koncept pochází z mysli samé, čili – nemá odpor. Čili, je to jako dva chomáče vaty, které se třou o sebe.

Čím jemnější vědomí – tím blaženější. Čím jemnější pocit – též, tím blaženější.

A Buddha vysvětluje:

„Ten, kdo poznal blažený pocit první dhjány, je velice možné, že takový jogín, se naučí nelpět na blahu smyslů. Přesto, že ho bude cítit – nebude na něm lpět, protože poznal hlubší blaho.“

Meditující: Myslí se těch hrubých smyslů, Bhante…

Bh. Dh.: Pěti smyslů. A pokračuje dál:

„Ten kdo poznal blaho druhé dhjány, je velice možné a pravděpodobné, že ten bude schopen se odpoutat od blaha

první dhjány. Protože blaho druhé dhjány je daleko jemnější než pocit první dhjány.“

A tak to jde dál…

„Ten kdo poznal blaho třetí dhjány, je možné, že takový jogín se bude moci odpoutat od blaha druhé dhjány – protože poznal blaho, které je daleko jemnější.“

A čtvrtá dhjána nemá štěstí. Ale právě, že nemá štěstí ani blaho, tak tím to „její blaho“ je ještě šťastnější. Jak to nazvat, nikdo neví – různí jogíni tomu dávají různá jména. Ale právě to „štěstí“, kde „není štěstí ve smyslu příjemného pocitu – pocit zůstává neutrální“ – tak to blaho je ještě vyšší.

Dotaz: Slyšel jsem, že kdo se dostal do vyšší dhjány, ten potom ty nižší dhjány vnímá jako nemoc.

Bh. Dh.: Aby ses dostal do vyšší dhjány, musíš tu dhjánu ve které jsi, vnímat jako nemoc, jako vřed, jako rakovinu, jako vězení – které ti zabraňuje dosáhnout ještě utišenějšího stavu mysli. Tak se dostáváš čím dál víc nahoru.

Dotaz- pokračování: … a zpětně se to nejeví takto? Že pak, i kdybych se dostal do nějakého stavu, kde není ani příjemně ani nepříjemně a stále bych neměl ten nižší stav, tu třetí dhjánu jako nemoc, potom by to teoreticky mohlo být jako šťastnější stav… ?

Bh. Dh.: Ale třetí dhjána není vůbec špatná. To je velké utišení, velké štěstí – jenomže, když poznáš ještě jemnější utišení, tak na něm nebudeš lpět. To je to důležité – to je učení právě Bahúvédaníja sutta.

A jelikož v bezforemných dhjánách – blaho utišení je ještě větší, než v dhjánách které mají formu (které jsou spojeny s formou) – proto to jde dál.

V bezforemných dhjánách už neexistuje diferenciace – protože objekt je nediferenciovaný, tak neexistuje diferenciace. Tím pádem objekt je jemnější a vědomí je též jemnější.

Druhá dhjána bezforemnosti – nekonečné vědomí, jakožto objekt – je též jemnější než nekonečný prostor.

Třetí dhjána neforemnosti – dhjána ničeho – ponoření v nic.

Nic znamená co? Že v dhjáně nekonečného vědomí si člověk vzpomene na prostor a má jasný koncept, že ten prostor tam neexistuje. Koncentruje se na ten koncept „neexistuje" – a dostane se do třetí dhjány – čili dhjány ničeho.

Pak nejjemnější objekt a nejjemnější stav vědomí se světským objektem je čtvrtá dhjána neforemnosti.

Čtvrtá dhjána neforemnosti – což je ani vnímání ani nevnímání. Kde objekt je co? Objektem je to vědomí, které pozoruje „nic".

Tak, jako objektem nekonečného vědomí, je co? Je vědomí, které pozoruje nekonečný prostor.

Tak objektem nejjemnějšího objektu světského, je vědomí, které pozoruje nic. To znamená, nepřítomnost prostoru v nekonečném vědomí.

Dotaz: Ale přece nemůže existovat vědomí bez objektu?

Bh. Dh.: Vědomí si může vzít „samo sebe" jako objekt. Co je to za problém?

Dotaz: A mysl je součást vědomí. A mysl nemůže existovat bez objektu?

Bh. Dh.: Mysl nemůže existovat bez objektu. Jak by mohla mysl existovat bez objektu?

A jestliže meditující si osvojil vipasanu, a osvojil si těchto osm samápati, tak může praktikovat tu nejhlubší utišenost, nejhlubší samádhi – „Samádhi saňňá védaita nirodha samápati" – což je stav bez pocitu a bez vnímání.

Tento stav bez pocitu a bez vnímání je nejvyšší samádhi v buddhismus praxi. Toto samádhi

může praktikovat jen mistr samaty a vipasany.

Čím se liší toto samádhi od jiných stavů prohloubení? V jiných stavech prohloubení existuje subjekt a existuje objekt.

V tomto samádhi – subjekt je nirvána a objekt je též nirvána.

Čili, rozdíl mezi subjektem a objektem přestává existovat. – Čili, přestává existovat též pocit a přestává existovat vnímání.

Dotaz: … i bytost?

Bh. Dh.: To bych netvrdil. Kdyby přestala existovat bytost, tak jak se dostaneš z toho samádhi zase ven?

Právě jeden z hlavních důvodů školy Jógačára, je to, že v tomto stavu neexistuje pocit, neexistuje vnímání, tím pádem neexistuje vědomí v tom normálním smyslu – tak co existuje? Odpověď na to je: Existuje „álájavidjána“ základní vědomí.

Dle Abhidarmy neexistuje vědomí v tom momentě. Ale, když neexistuje vědomí, tak jak se člověk dostane ven?!... Toto je jeden z hlavních odůvodnění existence školy Jógačárá. Ale nebudeme se bavit o filozofii, na to zapomeneme.

Právě tento stav – jakoby bez pocitu a bez vnímání je nejvyšší utišení. Jaké je to utišení? Pokud jsme to nezažili sami, nikdo to nemůže říct. Toto je zamilované samádhi moudrých.

Sáriputra, nejmoudřejší ze všech žáků Buddhy – v komentářích se traduje, že Sáriputra, když šel žebrat, nikdy nepřijal jídlo do své misky, když prvně nevstoupil do tohoto samádhi (dhjány).

Do samádhi (do dhjány) se dá vstoupit za jednu vteřinu a též jeden den a též dva dny. Kdo je mistrem dhjány, je toho schopen. Jak jsem říkal 480 krát…pro mistra je to možné. Proč je to možný? Protože mistr dhjány si určuje sám, jak dlouho tam chce zůstat.

Je pět mistrovství dhjány.

Když se člověk učí dhjánu podle tradici sut- ter – musí se nezbytně učit i pět mistrovství

dhjány.

Znáte pět mistrovství dhjány? Bez toho, to není dhjána v pravém smyslu – tedy dhjána, kterou může člověk použít, kdykoli se mu to hodí.

První mistrovství: Jakmile se jogínovi zachce – objekt dhjány se okamžitě projeví ve vědomí – nemusí ho hledat.

Když potřebuje přátelství – okamžitě se objeví vzpomínka na přátelství – a v tom momentě, když se objeví, může jogín vstoupit do dhjány. Bez jakéhokoliv násilí, přirozeně.

Čili, to je mistrovství ve vstupování do dhjány. Jelikož je na to zvyklý, no tak nemá s tím absolutně žádné potíže. Jakmile si vzpomene na metta – okamžitě může vstoupit do prohloubení v metta.

Při vstupu do prohloubení metta se rozhodne, jak dlouho chce zůstane v tomto stavu prohloubení.

Když jeden den – tak jeden den. Když 2 dny – tak dva dny. To hned tak někdo nedokáže – to je to nejtěžší. A když chce okamžitě vyjít z něho, tak může taky okamžitě vyjít.

To je mistrovství v prodlévání v dhjáně.

Který z žáků Buddhy byl největší mistr v prodlévání? Révata. Révata je jednička.
V Jógačarábhúmi šástra vysvětluje Révata suttra. To nikdo neví, kde se vzala tato suttra. Nikde neexistuje – ani v čínštině, ani v páli. Zde se v páli vysvětlují ty hlubší aspekty praxe samatha. Tak to je třetí mistrovství.

Čtvrté mistrovství je, po dané době…

Meditující: Já mám dvě… já mám jedno…

Bh. Dh.: Tak zopakujeme to.

První mistrovství: Objekt dhjány se okamžitě objeví ve vědomí –člověk ho nemusí hledat, protože je na něj zvyklej.

Druhé mistrovství: Jakmile se objekt dhjány objeví – okamžitě může vstoupit do prohlou-

bení, do absorpce.

Třetí mistrovství: Při vstupu do absorpce se rozhodně, jak dlouho tam zůstane a může tam zůstat dle svého rozhodnutí. To ukazuje na co? Že čas je subjektivní věc. Čas je informace, kterou máme ve vědomí, nic jiného. Žádná „hodina“ v přírodě neexistuje.

Dotaz: To znamená, že ve džháně může být jiný čas?

Bh. Dh.: No samozřejmě. Když se staneš mistrem dhjány, tak hodina ti připadá jako pár minut.

Dotaz: To se dá určit při tom vstupu?

Bh. Dh.: Ta hodina, to je tvoje subjektivní prožití té hodiny. Ty jsi určil, že hodina je hodina. Vědomí neví – že je hodina, nebo dvě hodiny. Ty jsi tu hodinu dal do vědomí – původně tam žádná hodina nebyla.

Za starých dob, v Indii se měřil čas – jak dlouho trvá jedno jídlo, jak dlouho trvá když hodíš kamenem, než dopadne. Hodina je vlastně moderní pojem. Naši předkové, já nevím kolik generací dřív – nevěděli vůbec, co to je hodina.

Dotaz: Já tomu přesto nerozumím… To si jogín řekne: „Taď budu sedět hodinu“ a hodina bude minuta?“

Bh. Dh.: Hodina mu bude připadat jako minuta – protože je v samádhi. Ale hodina bude stále hodina, protože to má nakódované ve vědomí, co je hodina. Kdyby to tam nedal, tak to tam není. Dříve se v Indii měřil čas v „jáma“. Tak si tam dá půlku „jámy“ nebo dvě „jámy“.

Dotaz: … Já bych se ještě taky zeptala k tomu času. Ale mně tam zajímá spíš ta technika vstupu do džhány, to znamená – kdy tam mám ten čas dávat? Když jsem soustředěná a ukáže se nimita a teď tam začnu zadávat čas, tak prostě to jsem pryč – v okamžiku.

Bh. Dh.: Když vstoupíš do džhány, tak bys měla vědět, jak dlouho v ní chceš zůstat.

Dotaz – pokračování: … ale právě nerozumím tomu okamžiku, kdy zadat ten čas?

Bh. Dh.: To automaticky nastává.

Meditující: Tak tomu už rozumím.

Bh. Dh.: Nemusíš na to myslet. Třeba tady sedíš hodinu v meditaci – tak se rozhodneš, že hodinu budeš sedět ve dhjáně.

Dotaz: Můžu takovou praktickou otázku? Jakou šanci má běžně snažící se laik, že vstoupí do dhjány?

Bh. Dh.: Každej je jinej. Někdo se to naučí rychle, někdo se to naučí pomalu. Jak dlouho bude trvat, než se naučíš hrát na housle tak, aby si se stal virtuosem?

Meditující. Možná nikdy.

Bh. Dh.: To je ta samá otázka. Ne každý z nás je Mozart. A právě, nějací ti Mozartové jsou taky.

Čtvrté mistrovství: Vystoupení z dhjány. Meditující, který se zadal čas, bez jakéhokoli násilí, přirozeně, když zadaný čas uplyne vystoupí z dhjány. Jelikož na ní nelpí, stane se to v momentě, který si zadal, nebo alespoň přibližně.

Nepotřebujete to zkoušet na dhjáně. Je to běžná praxe – že člověk si zadá čas, když jde spát a vědomí ho ráno samo probudí. Čas je kódován v našem vědomí. Jestli ten čas budete počítat v „jámách“ nebo v hodinách, to není přece směrodatné.

Páté, poslední důležité mistrovství – a to je základem vipasany: Po vystoupení z dhjány jogín okamžitě analyzuje ty faktory vědomí, které mu umožnily přebývání v této dhjáně.

Čili, vědomím, které vystoupilo z dhjány – pozoruje vědomí, které je v dhjáně.

Jestliže nemáme dhjánu – nemůžeme pozorovat „bezprostředně předcházející vědomí“.

Jestliže máme dhjánu – je to možné. To je právě ta důležitost dhjány ve vipasaně.

Jestliže nemáš dhjánu, tak nemůžeš analyzovat bezprostředně předcházející vědomí – jedině ten, kdo má dhjánu, to může dělat.

Dotaz: Analyzovat, nebo sledovat? Analyzovat. – Jako vzpomínku…

Bh. Dh.: Analyzovat.

Dotaz: A to už při první dhjáně jde?

Bh. Dh.: No samozřejmě – při všech džhánách. Proč je to možné?

Protože, když jsi v džháně – tak se vědomí nemění.

Jelikož se vědomí nemění – stane se pevné.

Jelikož se stane pevné – tak když ho změníš, můžeš vidět předcházející vědomí, protože to bylo stejné po dlouhou dobu.

Kdežto v normálním stavu vědomí – se vědomí stále mění – proto to nepostřehneš.

To je právě, velká výhoda dhjány. Ale to už jsme se dostali zase někam jinam, daleko od čtyř božských pocitů, ale je to důležitý.

Co to znamená? Čím jemnější pocit – tím jemnější vědomí. Toto pěstování jemných pocitů vede k hlubším a hlubším stavům odpoutání.

Jestliže používáš jako objekt meditace tyto čtyři božská přebývání vědomí – jelikož objektem jsou všechny bytosti (objekt je nekonečný), o to je to cennější, protože – transcenduješ své „malé vědomí". Bez toho to nejde.

Dotaz: A jak dopadl ten spor v té suttě? Buddha jim řekl, že učil mnoho pocitů spojených se smysly, s džhánama…

Bh. Dh.: Pocit je něco iluzorního a můžeš ho rozmnožovat jak chceš. Ze dvou pocitů – mnoho, mnoho pocitů.

Dá se definovat pocit v první dhjáně, který je jiný, než pocit ve druhé dhjáně, atd.… Mnoho, mnoho různých pocitů.

Dotaz: Takže pravdu neměl nikdo z těch dvou?

Bh. Dh.: Oba dva měli pravdu.. A Buddha učil jak dva pocity, tak tři pocity – podle situace. Oba dva měli pravdu. Ale pocitů je mnoho, mnoho A Buddha učil pocity podle toho, jak se to hodilo.

Stejně tak, meditující by měl dojít k tomu praxí čtyř božských příbytků, aby je mohl používat tak, jak se to hodí a spojit je s mnohými pocity.

Integrovat je do světa mnohých pocitů. Náš svět je svět mnohých pocitů.

To znamená co? Že tato praxe pocitů vede k jisté „transcendenci pocitů" a tím i k transcendenci „normálního" vědomí. Proto je to spojené s hlubší moudrostí, která se blíží moudrosti nirvány v tom, že objekt nirvány je též, striktně řečeno – „žádným objektem".

Všechny bytosti jsou tak abstraktní – že ve svým pravým slova smyslu je člověk nemůže uchopit. Čili, transcenduje pocit. Je to jasné?

Dotaz: Není. Jestli nejsem tady úplně jedinej, nejhloupější, nebo tak…

Bh. Dh.: Ti nejhlupější jsou ti nejmoudřejší.

Dotaz – pokračování: … a ostatním to nevadí, chci vás poprosit, jestli byste nedal přirovnání smyslového vědomí a vedle toho mentálního vědomí – téhož. Když „zavnímám" třeba toho ptáčka, jakoby smyslovým vědomým – a teď ho, takový příměr – jak ho uchopím mentálním vědomím.

Bh. Dh.: Smyslové vědomí je zakořeněno v mentálním vědomí. Proces smyslového vědomí začíná mentálním vědomím. Je třeba si to uvědomit…

Buddhismus je strašně širokej – jsou různé školy… V théravádovém buddhismu je pojem bhavanga. Slyšel si o pojmu bhavanga?

Bhava znamená existence. Anga je důvod. Důvod existence je vědomí. Čili – základní vědomí.

To základní vědomí, je to vědomí, se kterým též umíráme a se kterým se narodíme. To je základní vědomí. Všechny druhy vědomí jsou vlastně jistým způsobem v něm kódované.

Jinak jak vysvětlíš, že si můžeš zapamatovat, co si dělal, třeba když ti bylo pět let? To vědomí už dávno pominulo. A kde zůstalo? Odpověď na to je – že zůstalo v bhavanga. V tom základním vědomí. V tom vědomí, které je důvodem existence.

Protože vědomí je pomíjivé. To vědomí, co jsi zažil před pěti lety, to je pomíjivé. A to vědomí, co prožíváš teď, je též pomíjivé. Ale, aby sis mohl vzpomenout na to, co bylo v minulosti, tak nato musí být jakýsi základ vědomí.

Ten základ vědomí se právě nazývá bhavanga. Což je spřízněný pojem v mahájáně s álája-vidjána. Álajavidjána obsahuje všechno.

Dotaz – pokračování: To není synonyma?

Bh. Dh.: Ne úplně. Podle filozofie Jógačára je to synonyma, ale podle filozofie théraváda, to není synonyma.

Protože objekt álája není jasný. Objekt bhavanga je jasný a můžeš ho sám vidět.

Objekt bhavanga je ten objekt, který byl posledním objektem aktivního vědomí v tvém předešlém životě. A ten objekt můžeš prozkoumat.

Objekt bhavanga (álájavidjána?) je nejasný, protože to obsahuje všechno. Ovšem podle Jógačará, jsou vnější dojmy též jenom vědomí, protože nic kromě vědomí neexistuje.

Ovšem podle Jógačara školy bhavanga a álája je to samý… alespoň tak tvrdí Asanga též, tak tvrdí v mahájána sangha.

Dotaz: …To je nevědomí?

Bh. Dh.: Nech mě domluvit, jinak se nikam nedostaneme. Jak byla otázka?

Meditující: Jak vyložit příměr smyslového a mentálního vědomí.

Bh. Dh.: Smyslové vědomí nemůže začít bez základu v mentálním vědomí. Vše začíná v mentálním vědomí.

Dle théravády, mentální vědomí a bhavanga je to samé, není rozdíl.

Dle Jógačárá mahájány se rozlišuje mezi základním vědomím a myšlenkovým vědomím. Čili – dva rozdílné druhy vědomí.

V théraváda je to, to samý. Prostě šesté vědomí.

Madhjámika též. Uznává jenom 6 vědomí. Neuznává 8 vědomí.

Teďko, co se stane, například, když slyšíš venku ptáka?

V théravádě se to vysvětluje:

Bhavanga je stav vědomí, kdy si nejseš vědom objektu. Ten objekt ale existuje. Je to objekt tvého poslední aktivního procesu mysli v minulém životě. Ale ty ho nevidíš, ten objekt.

Čili, bhavanga objekt, je pro tebe neznámý objekt – a normálně ho nevidíš. I když jsi ho poznal ve vipasaně (právě v Paok metodě ho musíš poznat) – i když si ho poznal, tak ho normálně nevidíš.

Čili, základní stav vědomí je: Mysl je bez objektu.

Teďko přijde objekt: Zpěv ptáka – Prvně ho musíš dát do mysli.

Čili, vědomí z bavanga musí vyjít a nasměrovat se na toho ptáka. Jestliže se nasměruje na toho ptáka – tím pádem se nasměruje též na uši – protože toho ptáka si slyšel ušima. Rozumíš?

Čili, ten další moment, je moment akustického vědomí. Z akustického vědomí se opět vědomí vrátí do mentálního vědomí.

Čili – mentální vědomí prozkoumá ten objekt, který se objevil v uchu.

Přijme ho, prozkoumá ho (objekt) pak se o něm rozhodne a pak se aktivně účastní myšlenko-

vého procesu: Tento objekt je mi příjemný, to mám rád, to nemám rád. A pak zase spadne do bhavanga.

Podle théradové filozofie, v jednom momentě se objeví stovky takových procesů.

Jenomže, rychlost mysli je taková, že nikdo ji ani nemůže změřit. Rychlost mysli je ještě o hodně rychlejší než rychlost světla. Čili v jednom momentě, v jednom lusknutí prstů, se objeví stovky, ba tisíce takových procesů, kdy mysl se obrátí na objekt, prozkoumá objekt…

Potom, když se vrátí do mysli – ten objekt – pak mysl chápe tento objekt jako koncept.

A právě ty důležité city jako „já ho mám rád“, „nemám ho rád“ – nejsou vůči tomu, co jsi slyšel uchem – ale jsou vůči tomu, co sis prozkoumal myšlenkovým vědomím.

Právě ty zvuky, nebo ty chutě, nebo ty barvy na kterých lpíme – to jsou ty barvy, které jsou vlastně koncepty, že sis je spojil svým myšlenkovým vědomím:

Tento zvuk už jsem slyšel dříve, to se mi moc líbilo. Ne v tom momentě, když ho slyšíš – se s ním identifikuješ, jako něco co mám rád, nebo co nemám rád.

Dotaz: To znamená, že tam je důležitost hloubky citového prožitku, nebo jeho opakování, nebo jeho zafixování.

Bh. Dh.: Existují dva druhy myšlenkových procesů – v Abhidarmě.

Jeden je visum visum – samostatný myšlenkový proces. Třeba myslíš na to, co je pravda, co není pravda. – Objekt vyjde z mysli samé.

A je myšlenkový proces, který sleduje „impakt smyslů“ na vědomí.

Dva myšlenkové procesy – a ty se navzájem kříží.

Dotaz. A můžu k tomu ještě takové doplnění? Kdyby člověk žil od narození v nějaké temné díře a žádné objekty z vnějšího světa by nevstupovaly, tak ten koncept se nevytvoří, že jo?

Bh. Dh.: Ten koncept nebude jasný. Možná, že budou jisté dojmy z minulých životů…

Dotaz – pokračování: To jsem se chtěla ze- ptat, jestli tam je nějaký ten otisk, třeba?

Bh. Dh.: Jsou, určitě… Každé dítě reaguje i potom co se narodí, reaguje jinak na stejné objekty. S tím se dělaly experimenty. Čili, oni již v sobě nosí jisté tendence.

Dotaz - pokračování: A ten otisk? Ten otisk v tom základním vědomí, je to, co se reinkarnuje?

Bh. Dh.: To, co se reinkarnuje – je právě ta bhavanga – to základní vědomí.

Meditující – pokračování: To základní vedomí se reinkarnuje – celý.

Bh. Dh.: Díky čemu? Díky tomu, že v posledním aktivním vědomí se objeví chtíč – lpění. To lpění tě vlastně přenese do dalšího…

To je karma. Aktivní vědomí tvoří karmu – a karma zase tvoří vědomí. To je začarovaný kruh.

Vědomí může existovat jedině díky karmě. – A karma zase může existovat jedině díky vědomí.

A ten začarovaný kruh se dá prorazit kde? Právě, dle buddhistická filozofie (jsme o tom mluvili) – v pocitu.

Tím, že nelpíš na pocitu – tím vlastně ty síly, které tě táhnou k dalšímu přerození… (čili, karma vytváří nové vědomí – to se děje v každém momentě, v podstatě. A to se děje též v momentě smrti – karma vytváří další vědomí. To je prostě jen řetěz…

Takže narození – je vlastně smrt. A smrt – je vlastně narození. Jenomže časové úseky jsou jiné.

To je hluboká filozofie – člověk musí mnoho, mnoho praktikovat vipasanu a stává se to jasný.

Ale necháme teďko toho. Dáme poslední meditaci… a pak rozpustíme parlament.